

VOL 6 - ISSUE 63 OCTOBER 2014



MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



WWW.PAKSOCIETY.COM

عید الاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارترا کیب

عید الاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارترا کیب

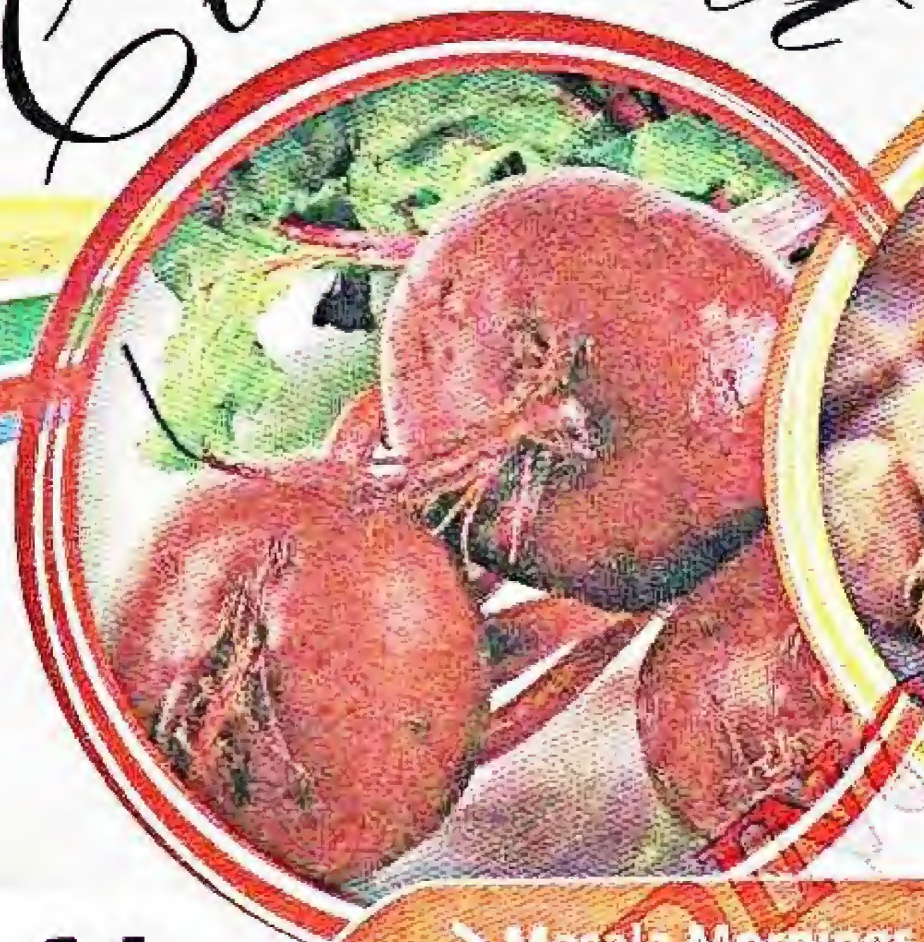


MASALA

TV FOOD MAG



Content



41

> Masala Mornings

صبحہ صبحہ

49

> Chaska Pakanay Ka

چمکا پکانے کا

55

> Tarka

تارکا

61

> Food Dranks

فوڈ ڈرنکس

68

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

75

> Lively Weekends

لائیو ویکی اینڈز

17

> Editorial

اداریہ

18

> City News

شہر کی خبریں

25

> Masala Article

کوشش کرو کہ آپ کی مگر اس مقالے کے ساتھ
بہتر اور زیادہ معلومات سے نوازا گیا اور اس کی بنیاد پر لکھا گیا ہے

29

> Hand

ہانڈ

35

> Live@9

لائو ایٹ نائن

Editorial

محترم قارئین السلام وعلیکم!

لیجئے جناب عید الاضحیٰ بھی آگئی۔ بڑی عید، عید قربان یا پھر عید الاضحیٰ مسلمانوں کا ایک ایسا اہم تہوار ہے جسے دنیا بھر کے مسلمان انتہائی عقیدت و احترام اور ایستقام کے ساتھ مناتے ہیں۔ عید الاضحیٰ نام ہے جذبہ قربانی جس کا درس حضرت ابراہیمؑ نے پوری امت کو دیا۔ اس جذبے کی صداقت اور سچائی کی خوشبو آج تک دنیا کے کونے کونے میں بسی ہوئی ہے اور اسی جذبے کی یاد تازہ کرنے کے لئے ہر سال مسلمان براہ خدا ہر سال قربانی کا فرض ادا کرتے ہیں۔

قربانی کی یہ عبادت بندہ اور اس کے رب کے درمیان تعلق کا وہ مظہر ہے جسے سرعنوان بنا کر وہ اپنے مالک کی خدمت میں اپنا یہ پیام بندگی بھیجتا ہے ”اے پروردگار! آج میں ایک جانور تیرے نام پر ذبح کر رہا ہوں، اگر تیرا حکم ہوتا تو میں اپنی جان بھی اسی طرح تیرے حضور میں پیش کر دوں گا۔“

ایک طرف قربانی کی یہ عظیم عبادت اور اس میں پوشیدہ قربت رب کی یہ حکمت ہے اور دوسری طرف ہمارا طرز عمل ہے جس میں آج نمود و نمائش کا عنصر غالب ہے۔ ایک عام آدمی کا ذبح کبھی بھولے سے بھی قربانی کی اس حقیقت کی طرف منتقل نہیں ہوتا کہ دین اسلام کا اصل مقصود انسان کا ”تزکیہ“ ہے۔ یعنی انسان کو پاکیزہ بنانا۔ تاہم قربانی کے اس عمل میں ہم لوگ نہ صرف جانور ذبح کرتے ہیں بلکہ اسلام کا یہ مقصود یعنی پاکیزگی بھی ذبح کر دیتے ہیں۔ جگہ جگہ گندگی کے جو مظاہر عید الاضحیٰ کے موقع پر دیکھنے میں آتے ہیں اس کی توقع کسی اچھے مسلمان سے تو کیا ایک اچھے انسان سے بھی نہیں کی جاسکتی۔ قرآن پاک میں قربانی کے جانوروں کے متعلق ارشاد ہوا ہے: ”اللہ کو تمہاری ان قربانیوں کا گوشت یا خون کچھ بھی نہیں پہنچتا، بلکہ صرف تمہارا تقویٰ پہنچے گا۔“ (سورۃ الحج)

تین دن جاری رہنے والے اس تہوار کے نتیجے میں آلاشوں، جانوروں کے فضلے اور آنتوں کی شکل میں لاکھوں شن آلاشیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں کہیں نہ کہیں جانور ذبح کیا جا رہا ہوتا ہے۔ اجتماع قربانی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ لوگ آلاشوں اور فضلے کو مناسب انداز سے ٹھکانے لگانے کی زحمت نہیں کرتے جس کے نتیجے میں فضاء متعفن ہو کر طرح طرح کی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہے۔ گوکہ انتظامیہ کی جانب سے عید کے تینوں دنوں میں صفائی کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں لیکن ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ہمیں صفائی سے متعلق اپنا طرز عمل اور رویہ بہتر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ شہری دیگر بہت سے فرائض کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش اور شہر کی صفائی رکھنے میں اپنا ذمہ دارانہ کردار ادا کر کے نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی آلودگی کے مسائل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ہم اپنے طور پر چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں پوری کر کے دوسروں کو بڑی بڑی خوشیوں سے مستفید کرنے کے ساتھ مسائل سے بچا سکتے ہیں۔ قربانی کا عظیم مذہبی فریضہ نصف ایمان صفائی کے سنگ منار ہم بڑی عید کی خوشیوں اور فضیلتوں کو مزید بڑھا سکتے ہیں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، چائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

ایگزیکٹو ایڈیٹر۔ سید نیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ایسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ایم بیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11 حسن علی اسٹریٹ، محلہ آبی آبی چندر نگر، روڈ کراچی۔ پاکستان 74000۔ ای۔سے۔ایم: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 17 EDITORIAL

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

پرل کانٹی نینٹل کی از سر نو ترمیم و آرائش

باشو گروپ آف ہوٹل کے ذیلی ادارے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کی انتظامیہ نے ہوٹل کی ترمیم و آرائش کے مرحلے کو کامیابی سے مکمل کر لیا جس میں پہلی سے چوتھی منزل میں شامل کمروں کی ترمیم و آرائش کے علاوہ پردوں اور فرنیچر کی تبدیلی شامل ہے۔ مزید برآں مارکو پوٹوریٹورنٹ زیور ہال کی مکمل ترمیم و آرائش اور مارکی ہال کے اندرونی حصے کی ترمیم و آرائش کا مرحلہ بھی مکمل ہو گیا ہے۔ ترمیم و آرائش کی تکمیل کے موقع پر ہوٹل کی جانب سے ایک پریس کانفرنس کا اہتمام کیا گیا جس میں آنے والوں کی ہائی ٹی سے تواضع کی گئی۔



ڈاؤ لینس کے ڈی، کوزین کی جانب سے تقریب کا اہتمام

ہوٹل ریجنٹ پلازہ میں شیف بننے کی خواہش رکھنے والے 3 امیدواروں کو ان کی کھانا پکانے کی بہترین صلاحیتوں کی وجہ سے ڈاؤ لینس ڈی کوزین کو کنگ مقابلے کے گریڈ فائنل میں کامیاب ہونے والوں کے اعزاز میں تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں کامیاب امیدواروں کو انعامات سے نوازا گیا۔ اس موقع پر جنرل مینیجر مارکیٹنگ ڈاؤ لینس حسن جمیل نے کہا کہ ان مقابلوں کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے باصلاحیت افراد کو ایک ایسا پلیٹ فارم مہیا کرنا ہے جہاں وہ اپنی کھانا پکانے کی صلاحیتوں کو لوگوں کے سامنے پیش کر سکیں۔ پاکستانیوں کو ایسے مواقع بہت کم میسر آتے ہیں تاہم ڈاؤ لینس ہمیشہ لوگوں کو مناسب پلیٹ فارم مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ وہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو تعمیری انداز میں پیش کر سکیں۔



مہران مصالحوں کی جانب سے تقریب

مہران مصالحوں اور فوڈ انڈسٹریز کے صدر دفتر کراچی میں منعقدہ ایک پروکار تقریب میں ”رمضان آفر“ میں جیتنے والے خوش نصیب صارفین کے نمبر بذریعہ قرعہ اندازی نکالے گئے۔ ادارے کی جانب سے صارفین کو اس قرعہ اندازی کے ذریعے 63 بیش قیمت انعامات دیئے گئے۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مہران فوڈ انڈسٹریز کے ہیڈ آف مارکیٹنگ اینڈ سیلز سجاد قیصر نے کہا کہ ادارہ اپنے معیار میں مسلسل اضافی کے ساتھ صارفین کو زیادہ سے زیادہ سہولیات اور رعایات دینے کے لئے منافع بخش اسکیموں کا اجراء کرتی رہتی ہے۔ تقریب میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔



مصالحوں ”مہا چیلنج“ پیش کرے گا

ہم نیٹ ورک نے فن اور فنکاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے کبھی بھی سرحدوں کی قید کو درخوئے استثناء نہیں جانا اور کسی ملک میں کیا جانے والا اچھا کام ہمیشہ اپنے ناظرین پہنچایا ہے۔ ”مہا چیلنج“ بھی ایک ایسا ہی فوڈ شو ہے جسے ہم نیٹ ورک کے مصالحوں چینل سے پیش کیا جا رہا ہے۔ ”مہا چیلنج“ میں کھانا پکانے کے شائقین کو بذریعہ مقابلہ سامنے آنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے جس کے حجر میں بادھوری وکشت اور سنجو کپور شامل ہیں۔ 16 امیدواروں کے درمیان ہونے والے اس مقابلے کا سلسلہ 20 ستمبر 2014ء سے جاری ہے۔ اب مصالحوں کے ناظرین ہر ہفتے اور اتوار کی شام 7 بجے اس شو سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔



لیڈرز فنڈ کی جانب سے ظہرانہ

گزشتہ دنوں داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے پانچویں لیڈرز فنڈز انٹرنیشنل کانفرنس 2014ء کا اہتمام کیا گیا۔ کانفرنس کی مہمان خصوصی یو این ویمن این سی سی کی سربراہ الماس جیوانی تھیں۔ کانفرنس میں ترکی کے قونصل جنرل میوراث آتارٹ، برمنی کے قونصل جنرل ڈاکٹر تیلو اور لیوناکلیمز یو کے میں پاکستان کے سابق ہائی کمشنر عبدالقدیر جعفر، شیرین نقوی، سیما طاہر، شرمیلا فاروقی، ویک پیروانی، فرانس کے قونصل جنرل فرانسوا ایل اروسو، شہناز وزیر علی، لیلی ہارون، سرفراز نازنین طارق خان، سیدہ لغاری، ملیحہ بھیم جی، سینئر خزانہ زبیری اور لیڈرز فنڈز کی صدر تازہ عذرا داؤد سمیت تقریباً 600 افراد شریک ہوئے۔ اس موقع پر داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کے پلیٹ فارم سے 300 لڑکیوں کو تعلیم کی فراہمی میں معاونت کے اقدام کو سراہا گیا۔



گوشت ضرور کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ

بے تحاشا گوشت کے استعمال سے خون میں کولیسترول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے

عید الاضحیٰ مسلمانوں کا مذہبی تہوار ہے جس میں سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے۔ گوشت سے نت نئے چٹ پٹے پکوان تیار کئے جاتے ہیں اور باری کیو پارٹیاں ہوتی ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ عید الاضحیٰ کے موقع پر چونکہ معمول سے زیادہ گوشت کھایا جاتا ہے لہذا احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں کہیں ایسا نہ ہو کہ زیادہ گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں اور اسپتالوں کے چکر لگانا پڑیں۔ گوشت کا اچانک زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے ٹھیک نہیں ہے لہذا احتیاط ضروری ہے۔

ماہرین طب کے مطابق عید الاضحیٰ پر امراض قلب اور ذیابیطس کے مریض بکچی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسترول کی مقدار عام گوشت کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے جو ان مریضوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ قربانی کا گوشت تین ہفتے سے زائد فرج نہ رکھا جائے ورنہ اس میں مختلف جراثیم کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے گوشت کو فرج سے نکال کر فوراً نہ پکایا جائے۔ قربانی کا گوشت ضرور کھانا چاہئے لیکن گوشت کو بد احتیاطی سے کھانے سے پیٹ کی مختلف بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں گوشت کا بے تحاشا استعمال انسانی صحت کے لئے مضر ہوتا ہے گوشت میں لحمیات (پروٹین) موجود ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے بھی ضروری ہوتے ہیں لیکن بے تحاشا گوشت کے استعمال سے خون میں کولیسترول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

عید پر قربانی کا گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ تازہ سبز یوں کے سلاڈ لیموں اور دی کا استعمال مفید ہے۔ ایک فرد کو عام طور پر ایک وقت میں 200 گرام سے زیادہ لال گوشت کا استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس میں کولیسترول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق چٹ پٹے کھانوں سے حیرانیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض ایک وقت میں 125 گرام سے زیادہ گوشت نہ کھائیں اور وہ افراد جن کو ذیابیطس نہ ہو وہ پورے دن میں 250 گرام گوشت کھا سکتے ہیں۔ دل کے مریض کو بہت کم گوشت

کھانا چاہئے ایسے مریضوں کو دلیس اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہئے۔ عید قربان پر باری کیو کھانے بنائے جاتے ہیں جن میں آدھا کچا آدھا کچا گوشت ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ چونکہ باری کیو کھانوں میں کچے گوشت میں جانوروں کا خون رہ جاتا ہے اور خون میں مختلف جراثیم کی نشوونما ہوتی ہے لہذا باری کیو کھانے بہت اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہئے۔ بلند فشار خون والے افراد اونٹ کا گوشت استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔

گوشت کو نقصان دہ یا غیر نقصان دہ سمجھنے کے بجائے یہ سمجھنا زیادہ اہم ہے کہ غیر متوازن غذا امراض اور متوازن غذا صحت کی علامت ہے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر گوشت کھانے میں بے اعتدالی اور غیر محتاط رویہ اختیار کرنے کے باعث بیماریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گوشت کے بکثرت استعمال سے بدضمی، پیچش، پیٹ درد اور بخار جیسی شکایات تو فوراً ظاہر ہو جاتی ہیں لیکن بلند فشار خون، آرتھرائٹس، امراض قلب اور سرطان جیسی امراض کافی عرصہ بعد وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ زیادہ گوشت کا استعمال دیگر امراض کے ساتھ ساتھ کمیشن کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ کمیشن کی کمی سے ہڈیاں ہلکی اور بھر مہری ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے ہلکی سی چوٹ بھی فریکچر کا باعث بن جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق گوشت کا اعتدال کے ساتھ استعمال لحمیات کی کمی پوری کرتا ہے اور خون میں سرخ خلیے بناتا ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ گوشت ہضم کرنے کے لئے مشروبات کا استعمال سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے اس کے بجائے حفظان صحت کے اصولوں مطابق تیار شدہ ہانصے کے روایتی چورن اور گولیاں زیادہ موثر ہیں۔ امراض قلب اور بلند فشار خون کے مریض گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے سے کریں۔ گوشت کو محفوظ کرنے کے لئے اسے ٹکڑے کر کے نمک، لیموں یا سرکہ چھڑک کر دھوپ میں سکھائیں، چولہے پر خشک کریں یا فریز کریں۔ یہ تینوں طریقے حفظان صحت کے مطابق ہیں۔

■



MASALA 21 ARTISAN

من پسند مصالحہ مارنگلز، کی تقریب اجراء

شیریں انور کی کھانے پکانے کی تراکیب کو کتابی شکل میں لانا ایک اہم سنگ میل ہے

”مصالحہ“ کے ناظرین نہایت بے چینی سے شیریں انور کی کنگ بک کی اشاعت کے منتظر تھے اس لئے ”من پسند مصالحہ مارنگلز“ جیسے ہی مارکیٹ میں آئی اس کی زبردست پذیرائی کی گئی اور اس کتاب کو انتہائی پسندیدگی کی نگاہوں سے دیکھا گیا۔ عوام کی جانب سے ”من پسند مصالحہ مارنگلز“ کو ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ تجزیہ کار ”من پسند مصالحہ مارنگلز“ کو پاکستان کی تاریخ کی سب سے زیادہ پسند کی جانے والی کنگ بک قرار دے رہے ہیں جس کی انتہائی مختصر مدت میں کثیر تعداد میں فروخت ریکارڈ کا حصہ ہے۔

حسب روایت ہم نیٹ ورک کی جانب سے مصالحہ ٹی وی کی مشہور شخصیت اور کھانے پکانے کی ماہر شیریں انور کی کتاب ”من پسند مصالحہ مارنگلز“ کی تقریب رونمائی کا اہتمام بھی کیا گیا جس میں ممتاز صحافیوں، ناقدین، کھانے پکانے کی شوقین خواتین اور شیریں انور کے پرستاروں کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔

تقریب کا آغاز کرتے ہوئے تجربہ کار صحافی، کھانے کی تجزیہ کار اور ہم نیٹ ورک کی جنرل منیجر پبلک ریلیشنز شہناز رمزی نے شرکاء کو کتاب کا تعارف کرایا۔ انہوں نے اپنے تجربے کی روشنی کتاب کے مندرجات کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ شیریں انور کی کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے جس میں ہر قسم کے کھانوں کی مزید ارتراکیب موجود ہیں۔

اس موقع پر من پسند کی سینئر براڈ منیجر ندا پرویز نے ہم نیٹ ورک کی کاوش کو سراہتے ہوئے کہا کہ شیریں انور عوام کی پسندیدہ ترین شیف ہیں۔ ان کی کھانے پکانے کی تراکیب کو کتابی شکل میں لانا ایک اہم سنگ میل ہے۔ من پسند ہمیشہ عوام کے پسندیدہ شیف کی تراکیب کو کتابی شکل دینے میں ہم نیٹ ورک کے شانہ بشان رہے گا۔ بعد ازاں حاضرین کو شیریں انور کے سفر پر مبنی جھلکیاں بھی دکھائی گئیں۔ اس موقع پر شیریں انور نے اپنے پرستاروں کا شکریہ ادا کیا اور ہم نیٹ ورک کے ساتھ اپنے سفر کو زندگی کے سب سے اہم ترین لمحات قرار دیئے۔

تقریب کے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ”مصالحہ مارنگلز“ کی اشاعت میں من پسند کے کردار کو سراہا اور ان کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ مصالحہ مارنگلز کھانے پکانے کی تراکیب پر مشتمل ایک مکمل گائیڈ ہے۔

”من پسند مصالحہ مارنگلز“ میں 150 تراکیب، قصاویر کے ساتھ اردو اور انگریزی زبان میں موجود ہیں جس میں قارئین کی پسندیدگی کا خیال رکھتے ہوئے مشروبات سے لے کر میٹھوں تک کی تراکیب شائع کی گئی ہیں۔ اس سے قبل ہم نیٹ ورک کی جانب سے زبیدہ طارق کی کتاب ”ہانڈی“ اور شیف گلزار کی کتاب ”من پسند لائیو ایٹ نان“ شائع کی جا چکی ہیں جسے عوام کی طرف سے کافی پذیرائی حاصل ہوئی۔ ■



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

چاولوں سے منہ نہ موڑیں

جہاں وزن بڑھے اس کا الزام چاولوں پر آ جاتا ہے اور چاولوں کا استعمال بالکل ترک کر دیا جاتا ہے جو مناسب نہیں۔ ماہرین غذایات کے مطابق چاولوں کے سفید غذائی اجزاء کا کوئی متبادل نہیں ہے اس لئے ماہرین پاش کئے گئے چاولوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ پاش کئے گئے چاول کھانے سے لحمیات حیاتین ج اور ریشوں کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے ان میں موجود لحمیات جسم میں بہتر انداز میں جذب ہوتے ہیں۔ آیور ویدک طریقہ علاج میں چاول پر مشتمل خوراک سے جسم کے مختلف امراض کا بھرپور علاج کیا جاتا ہے۔ چاول میں موجود ضروری امینو ایسڈ اور میتھیون جگر سے چربی کو متحرک کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ ایک پلیٹ دال چاول نہ صرف جسم کی چربی کو جلاتے ہیں مددگار ثابت ہوتی بلکہ نظام ہضم کو بہتر بنانے میں معاون بنتی ہے۔

کھانا ہاتھ سے کھائیں

فی زمانہ لوگ ہاتھ سے کھانا کھانے والوں کو زیادہ پسندیدگی کی نگاہ سے نہیں دیکھتے جب کہ سائنس اسے صحت انسانی کے لئے انتہائی مفید قرار دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق نیچے کی مدد سے کھانا کھاتے ہوئے ہمیں یہ پتا نہیں چلتا کہ کھانا کچا ہے یا پکا ٹھنڈا ہے یا گرم لیکن ہاتھ کی مدد سے کھانا کھاتے ہوئے فوری طور پر کھانے کی صورتحال کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ انگلیوں سے کھانا چھوتے ہی ہمارا دماغ پیٹ کو کیسٹرک جوس بنانے کا اشارہ دینے لگ جاتا ہے جن کے بننے سے کھانا مکمل طور پر ہضم ہو جاتا ہے اور جسم کو غذائی اجزاء کی وصولی ہو جاتی ہے۔ ہمارا جسم ہوا آگ پانی آسمان اور زمین سے مل کر بنا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیاں ان عناصر کی نمائندگی کرتی ہیں۔ جب ان پانچوں عناصر کے ذریعے کھانا کھایا جاتا ہے تو یہ کھانے میں جذب ہونے والے ہضم مند بناتے ہیں تو پھر کھانا کھانے کے لئے قدرتی چچوں یعنی انگلیوں کا سہارا لیں۔

پالک کو خوراک کا حصہ بنائیں

ایک جدید تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ پالک غیر صحت مند کھانوں کی اشتہا کو کم کرتی ہے اور وزن گھٹانے میں مددگار ہے۔ سویڈن سے تعلق رکھنے والے محققین کا کہنا ہے کہ فولاد کے حصول کا اہم ذریعہ بھی جانے والی یہ سبزی اپنے دیگر غذائی اجزاء مثلاً حیاتین الف ج میکینٹیم اور فولیٹ سے بھری ہوئی ہے۔ اس کے پتوں سے حاصل شدہ عرق وزن گھٹانے میں مددگار ہے۔ تحقیق میں شامل پروفیسر ڈاکٹر شارلیٹ اریکسن البرٹسن نے کہا کہ ہمارے تجربے سے ظاہر ہوا کہ پالک کے پتوں کی ممبرنس یعنی جھلی میں تھیلا کوئڈز نامی غذائیت بخش نباتاتی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے پالک کے پتوں کے مشروب پینے سے حیرت انگیز طور پر غیر صحت مند کھانوں کی بھوک کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور دن بھر پیٹ بھرا رہنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا کہ تھیلا کوئڈز کے استعمال سے خون میں طمانیت اور پیٹ بھرنے کا احساس پیدا کرنے والا غدود لیٹن دماغ کو پیٹ بھرنے کا پیغام بھیجتا ہے اور صحت مند کھانوں کی طرف رغبت پیدا کرتا ہے جس سے وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔ ■



Shab Daig

Ingredients:

Mutton	1 kg
White turnip, beef mince	½ kg each
Carrots, lemons, tomatoes, onions (finely cut)	3 each
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	½ cup altogether
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder, sugar	1 tsp each
Chickpeas (roasted and powdered)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	2 tsp
Coriander powder, garlic/ginger paste	2 tbsp each
Hot water	3 cups
Salt	to taste
Yogurt, oil	1 cup each

Method:

- Cut turnips and carrots into thick pieces.
- Cook mutton with oil, onions, turmeric, red chillies, coriander, garlic/ginger and 1 cup water in a pot till tender.
- Add yogurt, sugar and tomatoes; fry thoroughly.
- Mix chickpeas, cumin and ½ hot spices in mince; grind and shape into balls.
- Heat oil in a wok and meatballs golden; remove.
- Fry carrots and turnips in the same oil. Remove.
- Add meatball, carrots, turnips and remaining water to pot and keep on dum.
- When oil separates add coriander and chillies, and remaining hot spices.
- Squeeze lemon juice on top and serve.

شب دیگ

اجزاء:

بکری کا گوشت	ایک کلو
سفید شلیم گائے کا قیرہ	½ ½ کلو
گاجر، لیموں، ٹماٹر، پیاز	(باریک کٹی ہوئی) 3'3 عدد
ہری مرچیں، ہر ادھنیا	½ پیالی (دونوں ملا کر)
پسی ہوئی ہلدی، پسا ہوا	پسی ہوئی لال مرچ
سفید زیرہ، چینی	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک ایک چائے کا چمچ	2 چائے کے تچے
نمک	ہوا لہسن اور رک
دہی، تیل	3 پیالی
	حسب ذائقہ
	ایک ایک پیالی

ترکیب:

شلیم اور گاجروں کو موٹا کاٹ لیں۔ دہی میں گوشت، تیل، پیاز، ہلدی، لال مرچ، ادھنیا، لہسن اور رک اور ایک پیالی پانی ملا کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں دہی، چینی، ٹماٹر اور نمک ڈال کر خوب بھونیں۔ قیتے میں چنے، زیرہ اور ½ گرم مصالحہ ملا کر پیسیں اور کوہنٹے بنالیں۔ کڑا ہویں تیل گرم کریں اور کوہنٹے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں گاجر اور شلیم بھی تل کر نکال لیں۔ کوہنٹے، گاجر اور شلیم کو گوشت کی دہی میں ڈالیں اور باقی پانی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور باقی گرم مصالحہ ڈالیں۔ مزید شب دیگ لیموں نچوڑ پیش کریں۔



Mutton Tikka Masala

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Lemon	3
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Tomato, onion	for decoration
Fresh mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with all ingredients and set aside for 1 hour.
- Pierce mutton onto skewers; heat grill pan and lightly brush oil on it.
- Grill skewers from both sides; brush oil on mutton pieces when juices dry.
- Decorate a dish with tomato and onion; remove mutton from skewers and place on dish; garnish with mint. Serve.

مٹن تیکہ مصالحہ

اجزاء:

بکری کی بونیاں	1/2 کلو
لیمون	3 عدد
بھٹنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
تکڑا مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	چکنا کرنے کے لئے
پیاز، ٹماٹر، پودینے کے پتے	سجائے کے لئے

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سیخوں پر لگائیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور سیخوں کو آٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ان پر برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ سردنگ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، تکتوں کو سیخوں سے نکال کر ڈش میں رکھیں اور پودینے سے سجادیں۔



Fried Kidneys

Ingredients:

Mutton kidneys	12
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	7 cloves
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling
Lemon (slices)	for garnishing

Method:

- Cut kidneys into halves and coat with garlic; leave aside for 15 minutes; wash with cold water.
- Cook kidneys with ginger/garlic and little water in a pot till dry.
- Add red chillies, black pepper, cumin and oil; fry.
- When oil separates add coriander, green chillies, lemon juice and salt; dish out.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; garnish with lemon. Serve.

تلی ہوئے گردے

اجزاء:

بکرے کے گردے	12 عدد	برادھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	7 جوے	نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	تیل	1/2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	برادھنیا ہری مرچیں	
بھٹنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

گردوں کو 2 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان پر لہسن لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ دیکھی میں گردے لہسن اور ک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ اور تیل ملا کر بھون لیں۔ تیل مصلے سے الگ ہو جائے تو برادھنیا ہری مرچیں، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر برادھنیا ہری مرچیں چھڑکیں اور لیموں سے سجادیں۔



Bottle Gourd Pudding

Ingredients:

Bottle gourd (long)	1 kg
Milk (fresh)	1 litre
Green cardamoms	8
Whole dried milk	250 grams
Pistachios, almonds (finely cut)	1/2 cup
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Sugar	1 cup + 1 tsp
Condensed milk	1/2 cup
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Grind cardamoms with 1 teaspoon sugar.
- Cook bottle gourd in its own water till dry.
- Place in a strainer; squeeze out the water.
- Mix remaining sugar and cardamoms in milk and cook till sugar dissolves; add bottle gourd and cook till well-mixed.
- Add cornflour while stirring continuously; remove in a dish when pudding thickens.
- Add condensed milk, dried milk and 1/2 pistachios and almonds. Sprinkle remaining pistachios and almonds on top and garnish with silver leaves.

لوکی کی کھیر

اجزاء:

کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک پیالی + ایک چائے کا چمچ
کنڈینسڈ ملک	1/2 پیالی
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے
برہی لوکی (لمبی والی) ایک کلو	
تازہ دودھ	ایک لیٹر
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
کھویا	250 گرام
پستے بادام (باریک کٹے ہوئے)	1/2 پیالی

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ پیس لیں۔ لوکی کو اس کے اپنے پانی میں پکا کر پانی خشک کر لیں۔ اسے چھلنی میں ڈالیں اور دبا کر پانی نکال دیں۔ دودھ باقی چینی اور پستی ہوئی الائچی ملا کر چینی حل ہونے تک پکائیں پھر لوکی شامل کر کے تمام اجزاء کے یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں۔ کھیر گاڑھی ہو جائے تو اسے ڈش میں نکالیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک، کھویا اور 1/2 پستے اور بادام شامل کر دیں۔ باقی پستے اور بادام اس کے اوپر چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سے سجا دیں۔



Karahi From The Mountains

Ingredients:

Mutton	1 kg
Tomatoes (finely cut)	8
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry mutton till colour changes.
- Add tomatoes and ½ green chillies; fry till tomatoes are tender.
- Add remaining ingredients; cook till mutton is tender and oil separates.
- Add fresh coriander and remaining green chillies; remove in a dish. Serve.

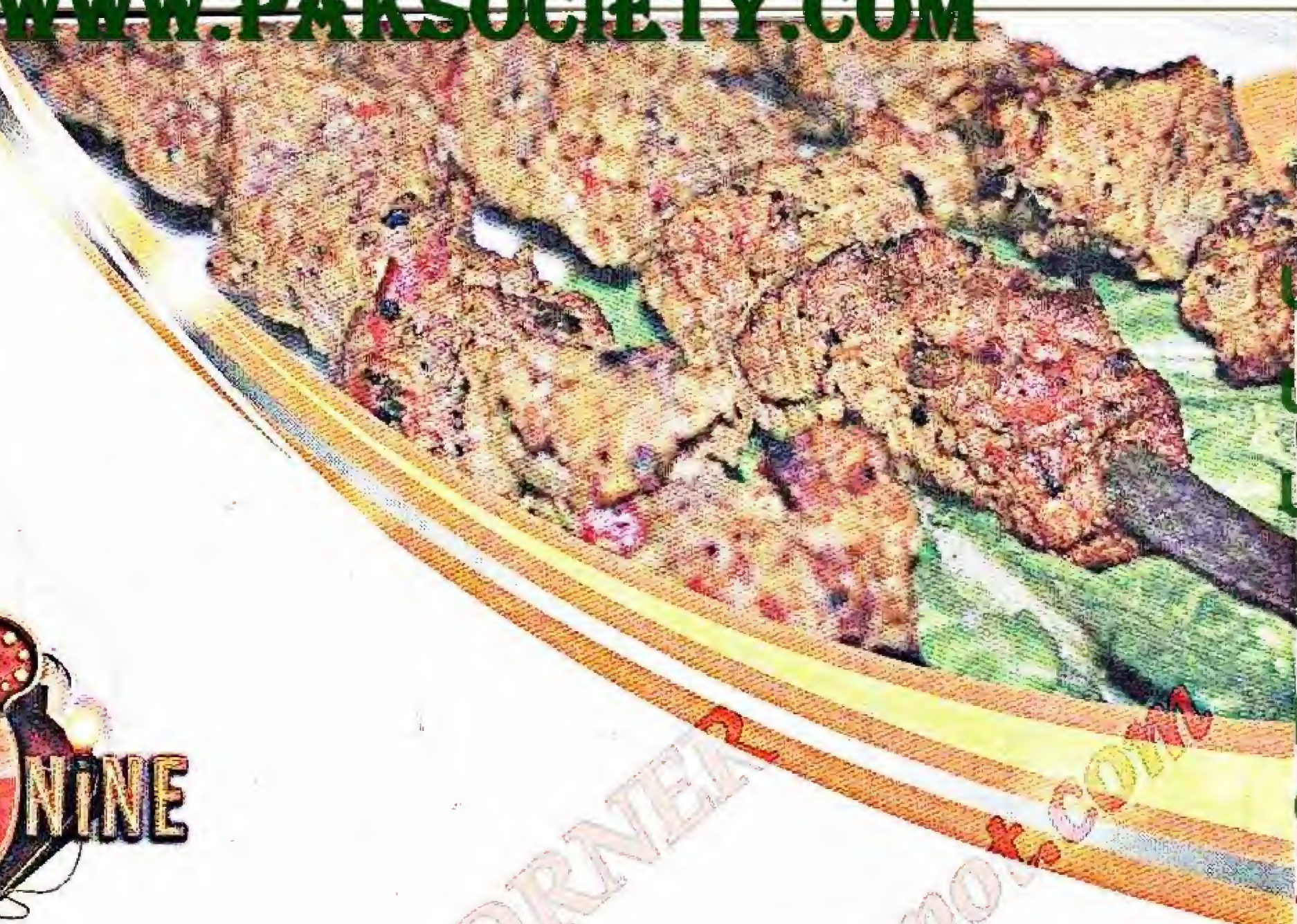
پھاڑی کڑاہی

اجزاء:

ایک کلو	بکرے کا گوشت
8 عدد	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
ایک کھانے کے چمچ	ادریک (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کے چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بھنا اور کٹا ہوا زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ½ ہری مرچیں ڈال کر ٹماٹر نرم ہونے تک بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گھنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں پھر ہرا دھنیا اور باقی مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



باربی کیو بیف بوٹی

اجزاء:

1/2 kg	گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا آہن اورک
4 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹنا
2 کھانے کے چمچے	سٹوکی گول لال مرچیں (پیس لیں)
4 کھانے کے چمچے	دہی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کباب چینی
ایک چائے کا چمچ	سٹنی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
4 کھانے کے چمچے	ابی کا گوڑا
5 کھانے کے چمچے	تیل
حسب ذائقہ	نمک
سجانے کے لئے	سلاڈپے، گاجر، لیموں

ترکیب:

بوٹیوں پر پیٹنا کا کریم از کم 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملائیں اور بوٹیوں پر لگا کر مزید 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگائیں اور انہیں اوون میں بیک کر لیں یا پھر کوئلوں پر سیخیں۔ سرونگ ڈش کو سلاڈپے، گاجر اور لیموں سے سجائیں۔ سیخیں اس پر رکھ کر پیش کریں۔

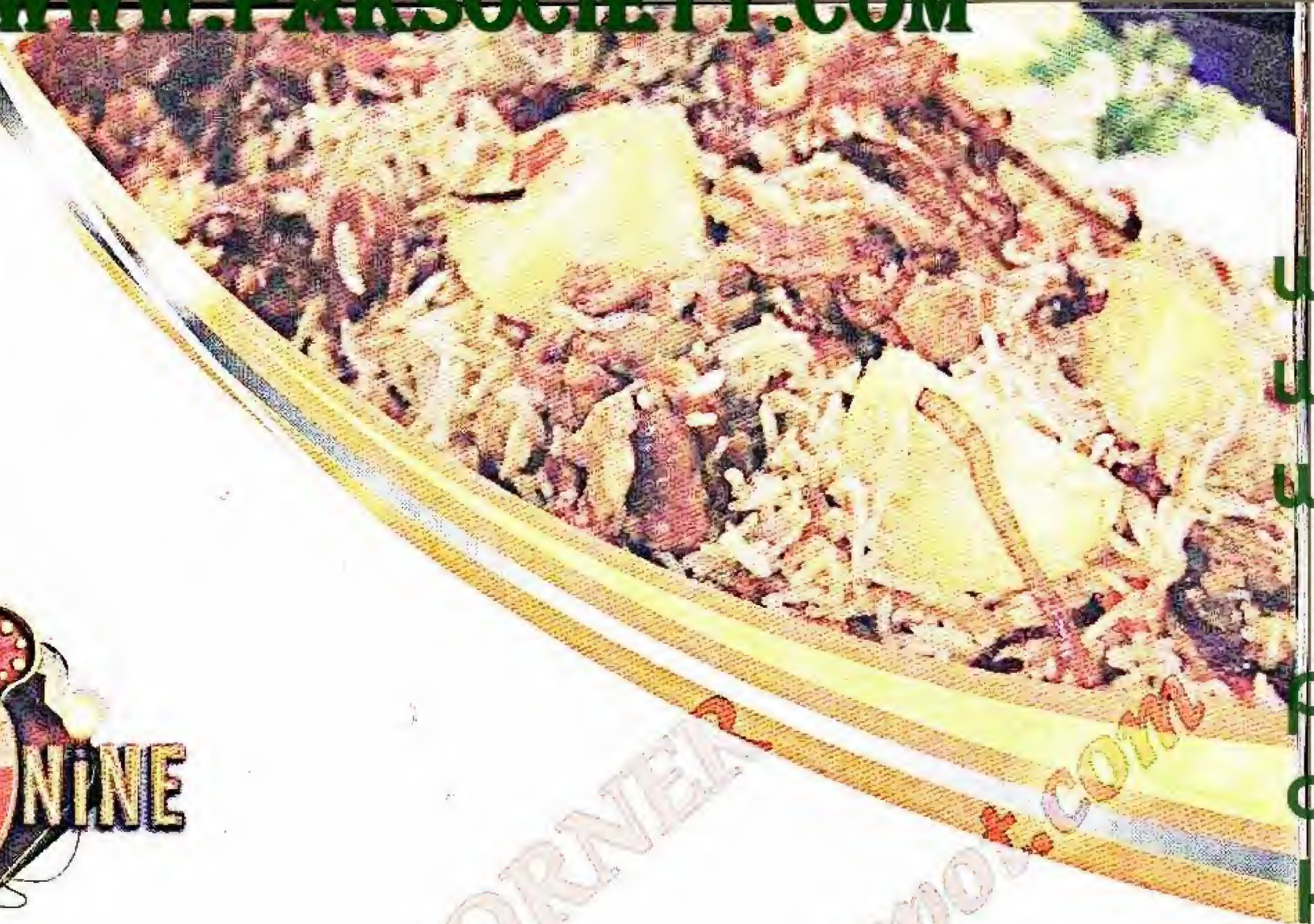
Barbecue Beef Boti

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Raw papaya paste	4 tbsp
Dried round red chillies (powdered)	2 tbsp
Yogurt	4 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Kebab cheeni powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Tamarind pulp	4 tbsp
Oil	5 tbsp
Salt	to taste
Lettuce leaves, carrot, lemon (slices)	for decorating

Method:

- Marinate beef with raw papaya paste; set aside for at least 4 hours.
- Mix remaining ingredients in a bowl; marinate beef with it and set aside for 2 hours.
- Pierce beef pieces on skewers; bake in an oven or barbecue over coals.
- Decorate a serving dish with lettuce, carrot and lemon slices; place skewers on top. Serve.



Daigi Pulao Masala

Ingredients:

Beef pieces (with bones)	½ kg
Sella rice (soaked)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Daigi pulao masala (packaged)	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions and remove half.
- Add ginger/garlic to pot and fry. Add tomatoes, beef, pulao masala and salt; fry for a few minutes and add water.
- Separate beef from stock when tender.
- Add rice to stock; par-boil rice and add meat. Keep on dum.
- Dish out; garnish with remaining onions, coriander and lemon slices. Serve.

دیگی پلاؤ مصالحہ

اجزاء:

گائے کا ہڈی والا گوشت	½ کلو
سیلا چاول (بھیکے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
دیگی پلاؤ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچ
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہر اوجھیا لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور اس میں سے ½ نکال لیں۔ دیگی میں لہسن اور رک ڈال کر بھونیں پھر ٹماٹر گوشت پلاؤ مصالحہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں پھر پانی شامل کر دیں۔ گوشت گل جائے تو گوشت کو بخنی سے علیحدہ کر دیں۔ بخنی میں چاول ڈالیں چاول ایک کٹی پک جائیں تو اس میں گوشت ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اسے باقی پیاز ہرے دھنئے اور لیموں سے سجادیں۔



Masala Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Garlic (chopped)	8 cloves
Onions (chopped)	2
Tomatoes (finely cut)	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Cardamoms (crushed)	4
Cinnamon (crushed)	3 sticks
Cloves (crushed)	5
Bay leaves	3
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Fresh coriander	1/2 bunch
Salt	to taste
Oil	5 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry all hot spices.
- Add onions and garlic; fry.
- Add mince; cook till colour changes; fry. Add tomatoes, red chillies, green chillies and salt; cook for 10 minutes.
- Add coriander; keep on dum.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

کھڑے مصالحے کا قیمہ

اجزاء:

ایک کلو	گائے کا قیمہ
8 جوسے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
5 عدد	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ
4 عدد	کٹی ہوئی بڑی الائچیاں
3 ڈنڈیاں	کٹی ہوئی دارچینی
5 عدد	کٹی ہوئی لوٹلیں
3 عدد	تیج پتے
2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی لال مرچ
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 گڈی	ہرا دھنیا
حسب ذائقہ	نمک
5 کھانے کے چمچے	تیل
	ہرا دھنیا اور ک (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

دبئی میں تیل کر کے تمام گرم مصالحہ تلیں۔ اس میں پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں قیمہ ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں پھر بھٹون کر ٹماٹر لال مرچ ہری مرچیں اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ اور ک اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Fruit Salad

Ingredients:

Chicken (boiled and cut into small boneless pieces)	2 cups
Cream cheese	4 tbsp
Mayonnaise	1/2 cup
Cream (whipped)	2 tbsp
Mixed fruits	1 cup
Apple (small pieces)	1
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Caster sugar	1 tbsp
Lettuce leaves, capsicum, tomato, spring onion, Almonds (finely cut)	for decoration for sprinkling

Method:

- Mix cheese and mayonnaise in a bowl. Add remaining ingredients.
- Decorate a dish with lettuce leaves, capsicum, tomato and spring onion.
- Place salad in the dish; sprinkle almonds on top; serve.

مرغی کا پھلوں والا سلاد

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (اُبلے بغیر ہڈی)	سیب (چھوٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
کی چھوٹی کٹی ہوئی	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کریم پنیر	کاسٹر چینی	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	سلاد پتے، شملہ مرچ	1/2 پیالی
کریم (پھیٹی ہوئی)	ٹماٹر، ہری پیاز	2 کھانے کے چمچ
مٹے جٹے پھل	بادام (باریک کٹے ہوئے) چھڑکنے کے لئے	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں پنیر اور مایونیز یکجان کر لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملائیں۔ ڈش کو سلاد پتے، شملہ مرچ، ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجائیں۔ اس پر سلاد نکالیں اور بادام چھڑک کر پیش کریں۔



Daigi Mutton and Potatoes

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Potatoes (cut into big pieces)	2
Onions (fried)	2
Whole hot spices	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander powder	1 1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	3/4 cup
Fresh coriander (chopped),	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped), green chillies (whole)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes golden; remove.
- In the same pot fry mutton, onion, whole hot spices and ginger/garlic paste.
- Add red chillies, coriander powder, cumin, turmeric and salt; fry for a few minutes.
- Add water; cook till mutton is tender.
- Add yogurt, potatoes and hot spices powder; fry well; keep on dum.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

دیگی آلو گوشت

اجزاء:

بھنا اور پیسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	3/4 پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا ثابت	
ہری مرچیں	اوپر سے ڈالنے کے لئے
بکرے کا گوشت	1/2 کلو
آلو (بڑے ٹکڑے)	2 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا دھنیا	1 1/2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دیگی میں گوشت پیاز ثابت گرم مصالحہ اور لہسن اور مک ڈال کر بھونیں پھر لال مرچ دھنیا زیرہ ہلدی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر پانی شامل کر کے گوشت گلے تک پکانیں۔ اس میں دہی آلو اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار آلو گوشت ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔



Kata Kat

Ingredients:

Mutton livers	4
Brains	2
Mutton chops	250 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (finely cut)	4
Red chilli powder	3 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Yogurt	½ cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Ginger water	2 tbsp
* Kata Kat masala	3 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

- Put little water on an iron griddle and add livers.
- Cook while chopping the livers into tiny pieces with a steel spatula.
- Add Kata Kat masala, ginger water, onions, tomatoes, ginger, green chillies, red chillies, chops and salt; cook till chops are tender.
- Add brains, coriander, yogurt, fenugreek and clarified butter; cook till all ingredients are thoroughly tender.

* To make Kata Kat masala, grind the following ingredients in a grinder: ¼ cup each of fennel seeds, poppy seeds, mace, cloves, cinnamon and green cardamoms; 18 cardamoms; 1 cup each of coriander seeds, desiccated coconut, coriander powder and kachri powder; ½ cup peppercorns; 2 cups cumin seeds and 2 nutmegs.

کٹا کٹ

اجزاء:

دہی	4 عدد	بکرے کی بلی
اورک (باریک کٹا ہوا)	2 عدد	مغز
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) ½ گڈی	250 گرام	بکرے کی چانپیں
اورک کا پانی	ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے		ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
3 چائے کے چمچے	4 عدد	نماز (باریک کٹے ہوئے)
حسب ذائقہ	4 عدد	پسی ہوئی لال مرچ
½ پیالی	3 چائے کے چمچے	قصوری میتھی
	2 کھانے کے چمچے	

ترکیب:

توے پر تھوڑا سا پانی ڈال کر کھینچی ڈالیں اور کھڑا چمچ چلا کر انہیں چھوٹے ٹکڑے کرتے ہوئے پکائیں۔ اس میں کٹا کٹ مصالحے اورک کا پانی، پیاز، نماز اورک، ہری مرچیں، لال مرچ، چانپیں اور نمک ملا کر چانپیں گلنے تک پکائیں۔ اس میں مغز، ہرا دھنیا، دہی، میتھی اور گھی ڈال کر تمام اجزاء اچھی طرح سے گلنے تک پکائیں۔

☆ ¼ ¼ پیالی سونف، خشکاش، جاوتری، لونگیں، دارچینی، چھوٹی الائچیاں، 18 بڑی الائچیاں، ایک ایک پیالی ثابت دھنیا، پسا ہوا ناریل، پسا ہوا دھنیا اور کچری پاؤڈر ½ پیالی ثابت کالی مرچیں، 2 پیالی ثابت سفید زیرہ اور 2 چائے ملا کر پیس لیں۔



Puffy Mince Flan

Ingredients:

Puffy pastry dough	250 grams
Mince (fried)	2 cups
Egg (beaten)	1
Eggs (boiled and mashed)	4
Fresh coriander	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2
Hot spices powder	1/2 tsp

White sauce ingredients:

Butter	28 grams
Refined flour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp

Method:

- Heat butter in a saucepan; fry flour and gradually add milk while stirring continuously.
- Add pepper, mustard seeds and salt; cook till thick; remove from flame.
- Add mince, boiled eggs, green chillies, coriander and hot spices.
- Divide puff pastry dough into two equal portions; roll into discs.
- Place one disc at the bottom of a pie dish; place mince on top. Press the other disc over it.
- Brush egg on the disc; bake in a pre-heated oven at 200°C till golden; remove.

پفی منس فلین

اجزاء:

250 گرام	پف پیسٹری کا آٹا
2 پیالی	قیمہ (بھنا ہوا)
ایک عدد	انڈہ (پھینکا ہوا)
4 عدد	انڈے (اُبلے اور چورہ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیا
2 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
28 گرام	واٹ ساس کے اجزاء:
مکھن	تازہ دودھ
ایک کھانے کا چمچ	نکلی ہوئی کالی مرچ
ایک پیالی	رائی دانے
1/2 چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ اُبلے ہوئے انڈے ہری مرچیں ہر ادھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں بنالیں۔ ایک روٹی کو پانی ڈش کی تہہ میں بچھائیں اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

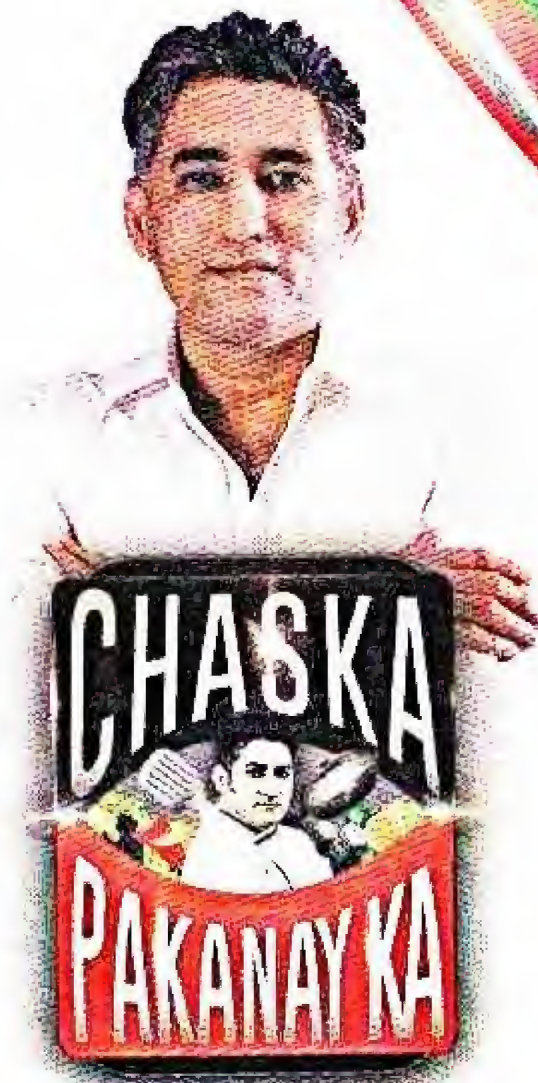


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Tasty Seekh Boti

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Chaat masala	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Yogurt	1/2 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp
Lemon, cucumber slices	for decorating

Method:

- Marinate meat with all ingredients; set aside for 2 hours.
- Pierce meat onto wooden skewers.
- Barbecue over coals or fry in a frying pan.
- Brush oil on meat before removing from flame.
- Decorate a serving dish with lemon and cucumber; place skewers on it; serve.

چٹ پٹی سیخ بوٹی

اجزاء:

ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
دہی	1/2 پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے
لیموں کھیرے کے قتلے	سجانے کے لئے
گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
پسا ہوا کچا پیتا	2 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء بوٹیوں پر لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں میں لگائیں۔ انہیں کوئلوں پر یا فرائننگ چین میں پکائیں۔ اتارنے سے قبل برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ مرونگ ڈش کو لیموں اور کھیرے سے سجانیں اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



Beef Wraps

Ingredients:

Chapatis	6
Undercut	500 grams
Yogurt	1/2 cup
White vinegar	2 tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Hot spices powder	2 tsp
Green cardamom powder	1/2 tsp
Black pepper powder	1/4 tsp
Garlic sauce	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Salad ingredients:

Onion, tomato, cucumber (cut into small pieces)	1 each
Lemon juice, fresh coriander	2 tbsp each
Green chillies (finely cut)	2
Salt	1/4 tsp

Method:

- Cut undercut into thin pieces.
- Marinate with yogurt, vinegar, garlic, hot spices, cardamoms, pepper and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; cook undercut on medium flame; remove.
- Mix salad ingredients in a bowl.
- Spread garlic sauce on 1 chapati; spread some undercut and salad on it; fold.
- Repeat process to make more wraps.

بیف رپس

اجزاء:

چپاتیاں	6 عدد	نمک	حسب ذائقہ
انڈرکٹ	500 گرام	تیل	4 کھانے کے چمچے
دہی	1/2 پیالی	سلاڈ کے اجزاء:	
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	پیاز، ٹماٹر، کھیرا	
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے	(چھوٹے کئے ہوئے)	ایک ایک عدد
پٹا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے	لیموں کا رس، ہرا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	1/2 چائے کا چمچ	ہری مرچیں	
پسی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ	(باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
گاردک ساس	ایک پیالی	نمک	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

انڈرکٹ کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں دہی، سفید سرکہ، لہسن، گرم مصالحہ، الائچی، کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک گھٹنے کے لئے رکھ دیں۔ فراکنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں درمیانی آنچ پر پکا کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں سلاڈ کے اجزاء ملا لیں۔ ایک روٹی پھیلا کر اس پر گاردک ساس کی تہ لگائیں، اس پر انڈرکٹ اور سلاڈ پھیلا کر پلٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی چپاتیوں کے بھی رپس تیار کر لیں۔



Chinyoti Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	500 grams
Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed), turmeric	1/2 tsp each
Cumin seeds, coriander seeds, red chilli powder	1 tsp each
Cloves	3
Green cardamoms	2
Cardamom	1
Cinnamon	1 stick
Nutmeg and maize, black cumin seeds	1/2 tsp each
Milk (fresh)	1/2 cup
Whole-wheat flour	1 tbsp
Mutton stock	4 cups
Green chillies	4
Hot spices powder	1/2 tsp
Black peppercorns, salt	1 tsp each
Oil	1/2 cup

Method:

- Blend cloves, both cardamoms, cinnamon, nutmeg and maize, peppercorns, cumin and coriander in a blender.
- Heat oil in a pot; fry mutton and onions till golden; add ginger/garlic, crushed and powdered red chillies, turmeric and salt, and fry.
- Add stock; cook on low flame.
- Add 2 teaspoons of blended masala when mutton is tender and stock is reduced to half.
- Mix flour in milk; add it to the pot, little by little, while stirring.
- Crush black cumin seeds with your hands and add to the pot; keep on dum.
- Add green chillies and hot spices; serve.

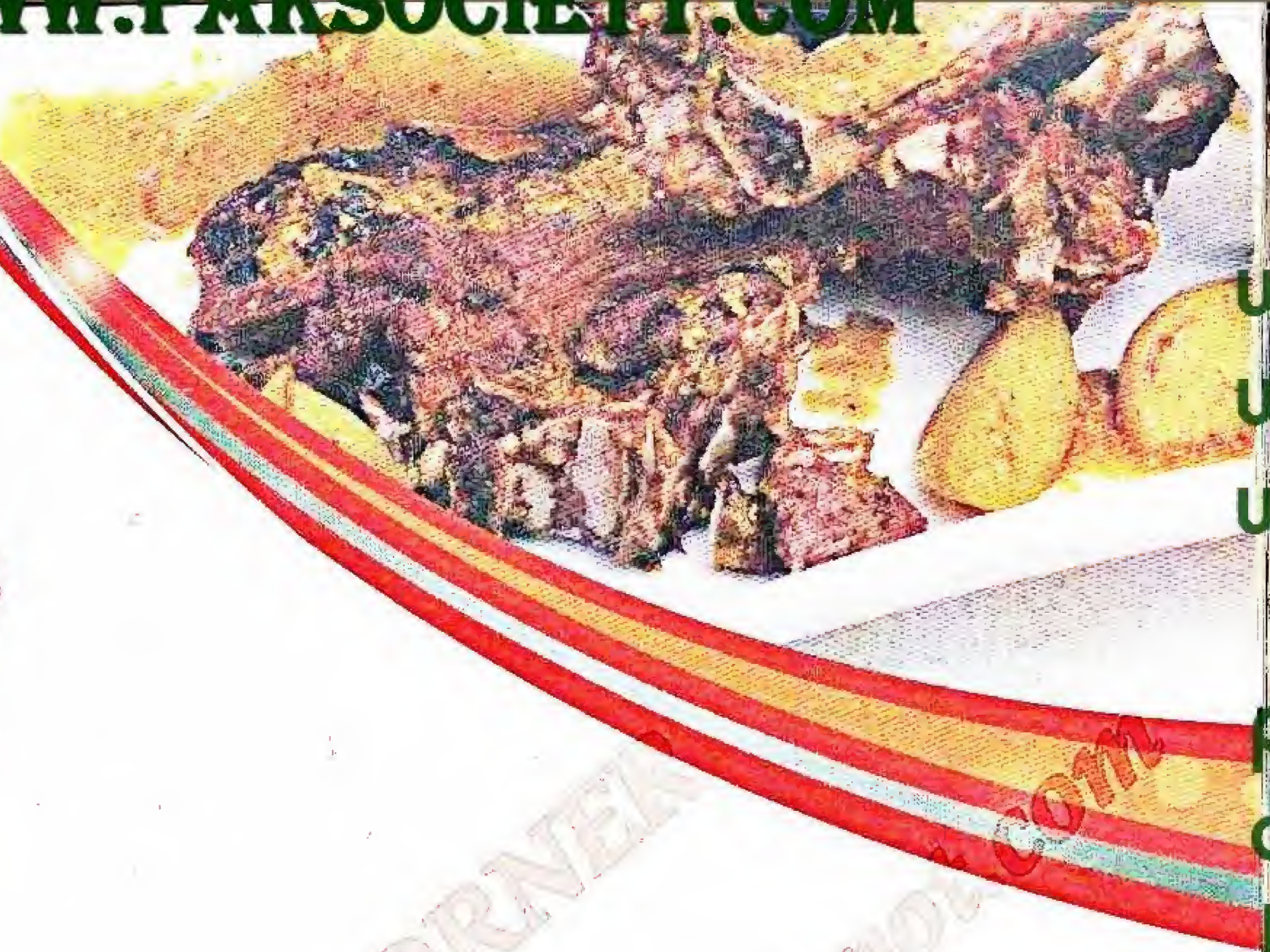
چنیوٹی کُنّا

اجزاء:

بکرے کا گوشت	500 گرام	دارچینی	ایک ڈنڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	جائفل جاوتری	ایک ڈنڈی
پسپا ہوا لہسن اور کٹی ہوئی لال مرچ ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت کالا زیرہ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
سفید زیرہ دھنیا پسی ہوئی	1/2 1/2 چائے کا چمچ	تازہ دودھ	1/2 پیالی
لال مرچ لونگیں	ایک ایک چائے کا چمچ	آٹا	ایک کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچیاں	3 عدد	بڑیوں کی پنجنی	4 پیالی
بڑی الائچی	2 عدد	ہری مرچیں	4 عدد
	ایک عدد	پسپا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
		ثابت کالی مرچیں نمک	ایک ایک چائے کا چمچ
		تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

بلنڈر میں لونگیں، چھوٹی بڑی الائچیاں، دارچینی، جائفل جاوتری، کالی مرچیں، زیرہ اور دھنیا یکجان کر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں گوشت اور پیاز کو سنہری رنگ آنے تک بھونیں پھر لہسن اور کٹی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر بھونیں پھر پنجنی شامل کر کے گوشت کو ہلکی آگ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور پنجنی 1/2 رہ جائے تو پسے ہوئے مصالحے میں سے 2 چائے کے چمچے اس میں ڈالیں۔ دودھ میں آنا گھولیں اور اسے چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دیگچی میں شامل کریں۔ کالا زیرہ ہاتھ سے مسل کر اس میں ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ اسے ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔



Pan-roast Barbecue Chops

پن روست باربی کیو چا نہیں

Ingredients:

Chops	500 grams
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbsp
Fried potatoes, chutney	as accompaniment

Method:

- Marinate chops with raw papaya paste; set aside for 2 hours.
- Cook chops in a pot with all ingredients, turning them over at intervals.
- Dish out when chops are tender.
- Serve with potatoes and chutney.

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	500 گرام	چا نہیں
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
نمٹاؤ کچپ	1/2 پیالی	2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
پانی	1/4 پیالی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
نمک	1/2 چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
تیل	4 کھانے کے چمچے	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
تیلے ہوئے آلو چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

چا نہیں پر پیٹا لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں چا نہیں ہمہ تمام اجزاء ڈال کر پکائیں اور درمیان میں اسے اُلتے پلتے رہیں۔ جب چا نہیں گل جائیں تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چا نہیں آلو اور چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Shami Kebab Pulao

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Rice (soaked)	1/2 kg
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Green chillies	6
Beef stock	2 cups
Whole hot spices	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Kebab ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Gram lentils (soaked)	1/2 cup
Ginger	1-inch piece
Egg	1
Cardamoms, garlic cloves	4 each
Dried, red round chillies	10
Peppercorns, fennel seeds, cumin	1 tsp each
Coriander seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cook all kebab ingredients except egg in a pot on low flame until lentils are tender and water dries. Remove from flame.
- Allow to cool; grind in a chopper.
- Add egg and shape into shami kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, hot spices and ginger/garlic; fry.
- Add stock and salt; cook for 10 minutes.
- Add rice, mint and green chillies; cook till dry. Keep on dum.
- Place kebabs on top and remove from flame. Dish out.

شامی کباب پلاؤ

اجزاء:

چنے کی دال (بھگی ہوئی) 1/2 پیالی	مرغی کی بوٹیاں 250 گرام
اورک ایک انچ کا ٹکڑا	چاول (بھگی ہوئے) 1/2 کلو
انڈہ ایک عدد	پودینہ (باریک کٹنا ہوا) ایک گڈی
بڑی الائچیاں	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
لہسن کے جوے 4 عدد	ہری مرچیں 6 عدد
سوکھی ہوئی گول مرچیں 10 عدد	گائے کی بخنی 2 پیالی
ثابت کالی مرچ	ثابت گرم مصالحہ پسا ہوا
سوفت زیرہ	لہسن اورک
ثابت دھنیا پسا ہوا گرم	نمک
مصلحہ	تیل
پانی 2 پیالی	کباب کے اجزاء:
نمک حسب ذائقہ	گائے کا قیمہ 1/2 کلو
تیل تلنے کے لئے	ترکیب:

دبھی میں علاوہ انڈہ کباب کے اجزاء ہلکی آنچ پر دال گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چوہر میں یکجان کر لیں۔ اس میں انڈہ ملائیں اور نکلیاں بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب تل لیں۔ دبھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں گرم مصالحہ اور لہسن اورک ڈال کر بھجھیں۔ اس میں بخنی اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں پھر چاول پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس پر شامی کباب رکھ کر چولہا بند کر دیں۔ مزے دار شامی کباب پلاؤ تیار ہے۔



Nihari

Ingredients:

Beef shank (boiled)	1 kg
Beef stock	4 cups
Whole-wheat flour (roasted and made into paste with water)	4 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Star anise	4
Cardamoms	4
Dried ginger	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Citric acid	1/2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Nutmeg and maize (powdered)	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Fennel seeds	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Mint leaves, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Grind finely star anise, fennel seeds, dried ginger, cumin, nutmeg and maize, and cardamoms in a grinder; sieve.
- Add red chillies, coriander, turmeric, citric acid, and salt.
- Heat 1/2 oil in a wok; fry ginger/garlic; add 1/2 ground masala and beef; fry.
- Add stock and bring to boil.
- Add whole-wheat flour paste gradually while stirring continuously.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry onion. Remove from flame; add remaining masala and add to Nihari.
- Sprinkle mint, green chillies and ginger on Nihari. Serve.

نہاری

اجزاء:

بوتل کا گوشت (اُبلایا ہوا)	ایک کلو
گائے کی پیٹنی	4 پیالی
آٹا (بھٹا اور پانی میں گھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بادیان کے پھول	4 عدد
بڑی الائچیاں	4 عدد
سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ٹاٹری	1/2 چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی جاکٹل جاوتری	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
سونف	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
پودینہ ہری مرچیں اور مک	
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

گرائنڈر میں بادیان، سونف، سونٹھ، زیرہ، جاکٹل جاوتری اور الائچیاں باریک پیس کر چھان لیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی، ٹاٹری اور نمک ملا لیں۔ کڑا ہی میں 1/2 تیل گرم کر کے لہسن اور مک بھونیں، اس میں پسا ہوا 1/2 مصالحہ اور گوشت ڈال کر بھونیں، پھر پیٹنی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ آٹا شامل کریں، پھر باقی تیل میں پیاز تل کر چولہا بند کر دیں، اس میں باقی مصالحہ ملا کر نہاری میں ملا دیں۔ مزیدار نہاری پودینہ، ہری مرچیں اور اور مک چھڑک کر پیش کریں۔

Ingredients:

Beef undercut	1 kg
Onion (fried)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Dried, round red chillies	50 grams
Cumin seeds	50 grams
Desiccated coconut	50 grams
Poppy seeds (powdered)	50 grams
Kachri powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Carom seeds	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Nutmeg and maize (powdered)	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, tomato, lemon (slices)	for garnishing

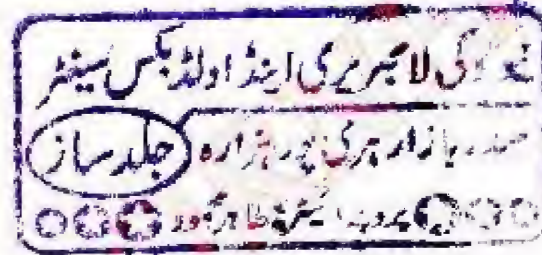
- Grind finely cumin, red chillies, carom seeds, nutmeg and maize in a grinder.
- Add kachri powder, pepper, coconut, poppy seeds, hot spices and salt.
- Marinate undercut with the masala; add onions, lemon juice, papaya and oil. Set aside for 4 hours.
- Thread undercut on skewers; barbecue over coal or bake in an oven.
- Garnish with coriander, tomato and lemon. Serve.

بہاری بوٹی

1271

ایک کھانے کا چمچہ	کچری پاؤڈر	ایک کلو	انڈر کٹ
ایک کھانے کا چمچہ	پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی	پیاز (تلی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچہ	اجوائن	2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
ایک کھانے کا چمچہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیتا
1/2 چائے کا چمچہ	پسی ہوئی جا قفل جاوتری	50 گرام	شوگھی گول لال مرچیں
ایک چائے کا چمچہ	نمک	50 گرام	ثابت سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	تل	50 گرام	پسا ہوا ناریل
	ہر ادھیا، ٹماٹر، لیموں کے قتلے	50 گرام	پسی ہوئی خشخاش

زیر ذلال مرچیں، اجوائن اور جانفل جاوتری کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں۔ اس میں کچری پاؤڈر، کالی مرچ، ناریل، خشک ماش، گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس مصالحے کو انڈرکٹ پر لگائیں، اس پر بیاز، لیموں کا رس، پیتا اور تیل ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سینوں پر لگا کر کونکے پریسنگ لیں یا پھر اودن میں پکائیں، اسے ہرے دھنئے، ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Beef Steak With Sauce

Ingredients:

Undercut (2 pieces)	500 grams
Garlic paste	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp

Sauce ingredients:

Butter	50 grams
Milk (fresh)	1 1/2 cups
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Oregano	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Mixed vegetables (boiled)	as accompaniment

Method:

- Marinate steaks with all undercut ingredients; refrigerate overnight.
- Heat a grill pan and brush with oil; grill undercut from both sides and remove on one side in a dish. Place mixed vegetables on the other side.
- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- Add all sauce ingredients except lemon juice; remove from flame.
- Sprinkle lemon juice over steaks and vegetables.

بیف اسٹیکس و ساس

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	انڈر کٹ (2 ٹکڑے) 500 گرام
ایک کھانے کا چمچ	میدہ	پما ہوا پن
ایک کھانے کا چمچ	پارمیٹان پنیر	وارچسٹرشا ساس
1/2 چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ	مسٹرڈ پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	اورینگانو	پسی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک	لیموں کا رس
4 کھانے کے چمچے	ملی خلی سبزیاں	نمک
1/2 چائے کا چمچ	(آبی ہوئی)	تیل
2 کھانے کے چمچے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	ساس کے اجزاء:
		50 گرام مکھن
		1 1/2 پیالی تازہ دودھ

ترکیب:

انڈر کٹ پر اس کے اجزاء ملا کر ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے ہلکا ہلکا گرل کر کے ڈش میں ایک جانب نکال لیں۔ دوسری جانب سبزیاں رکھیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں علاوہ لیموں ساس کے باقی اجزاء ملا کر چولہا بند کر دیں پھر لیموں کا رس انڈر کٹ اور سبزیوں پر ڈال دیں۔



Sizzling Platter

Seekh Kebab ingredients:

Beef mince	250 grams
Green chillies	2
Egg	1/2
Onion (fried)	1/2 cup
Ginger/garlic paste, red chilli powder	1 tsp each
Hot spices powder, salt	1 tsp each
Oil	2 tbsp

Chicken ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Chaat masala, crushed red chillies	1 tsp each
Lemon juice, ginger/garlic paste	1 tbsp each
Raw papaya paste, salt	1 tsp each
Chilli sauce, oil	2 tbsp each

Sauce ingredients:

Capsicum, tomato, onion (cubed)	1 each
Tamarind pulp, tomato ketchup	1/2 cup each
Green chilli paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams

Method:

- Grind kebab ingredients in a chopper; shape into long kebabs.
- Heat a grill pan and brush with oil; grill kebabs.
- Marinate chicken pieces with chicken ingredients and set aside for 1 hour; pierce on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan and fry skewers golden; remove.
- Mix ketchup, green chilli paste and salt in tamarind pulp.
- Heat a sizzler and place capsicum, tomato and onion on it; dot with butter and place seekh kebabs and chicken on top.
- Pour sauce over it. Serve.

سیرلنگ پلیٹر

سیخ کباب کے اجزاء:

گائے کا قیر	250 گرام	لیموں کا رس، پیسا ہوا	250 گرام
ہری مرچیں	2 عدد	لہسن اور مک	ایک ایک کھانے کا چمچ
انڈہ	1/2 عدد	پیسا ہوا کچا پیٹا نمک	ایک ایک چائے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	1/2 پیالی	چلی ساس تیل	2 کھانے کے چمچ
پیسا ہوا لہسن اور مک		ساس کے اجزاء:	
پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ، ٹماٹر پیاز	
پیسا ہوا گرم مصالحہ نمک	ایک ایک چائے کا چمچ	(چوکور کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
تیل	2 کھانے کے چمچ	اٹلی کا گودا، ٹماٹو کچپ	1/2، 1/2 پیالی
مرغی کے اجزاء:		پسی ہوئی ہری مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو	نمک	ایک چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ، ٹہنی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ	مکھن	50 گرام

ترکیب:

چوپر میں کباب کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنائیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور کباب گرل کر لیں۔ مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھیں، پھر لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ اٹلی کے گودے میں ٹماٹو کچپ، ہری مرچ اور نمک ملا لیں۔ سیرلنگ کو گرم کر کے شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز رکھیں، ان پر مکھن ڈال کر کباب اور مرغی کی بوٹیاں رکھیں۔ اس پر ساس ڈال کر پیش کریں۔



Chicken Teriyaki

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Soya sauce	½ cup
Brown sugar	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 clove
Ginger (chopped)	1-inch piece
Cornflour	1 ½ tsp
Water	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Cook soya sauce, brown sugar, garlic, ginger, water and cornflour in a saucepan on high flame for 2 minutes, stirring continuously; remove from flame; strain and set aside.
- Marinate chicken pieces with pepper, prepared sauce and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; add chicken and cook till tender. Decorate a dish with lettuce leaves and spring onion; place Chicken Teriyaki on top. Serve.

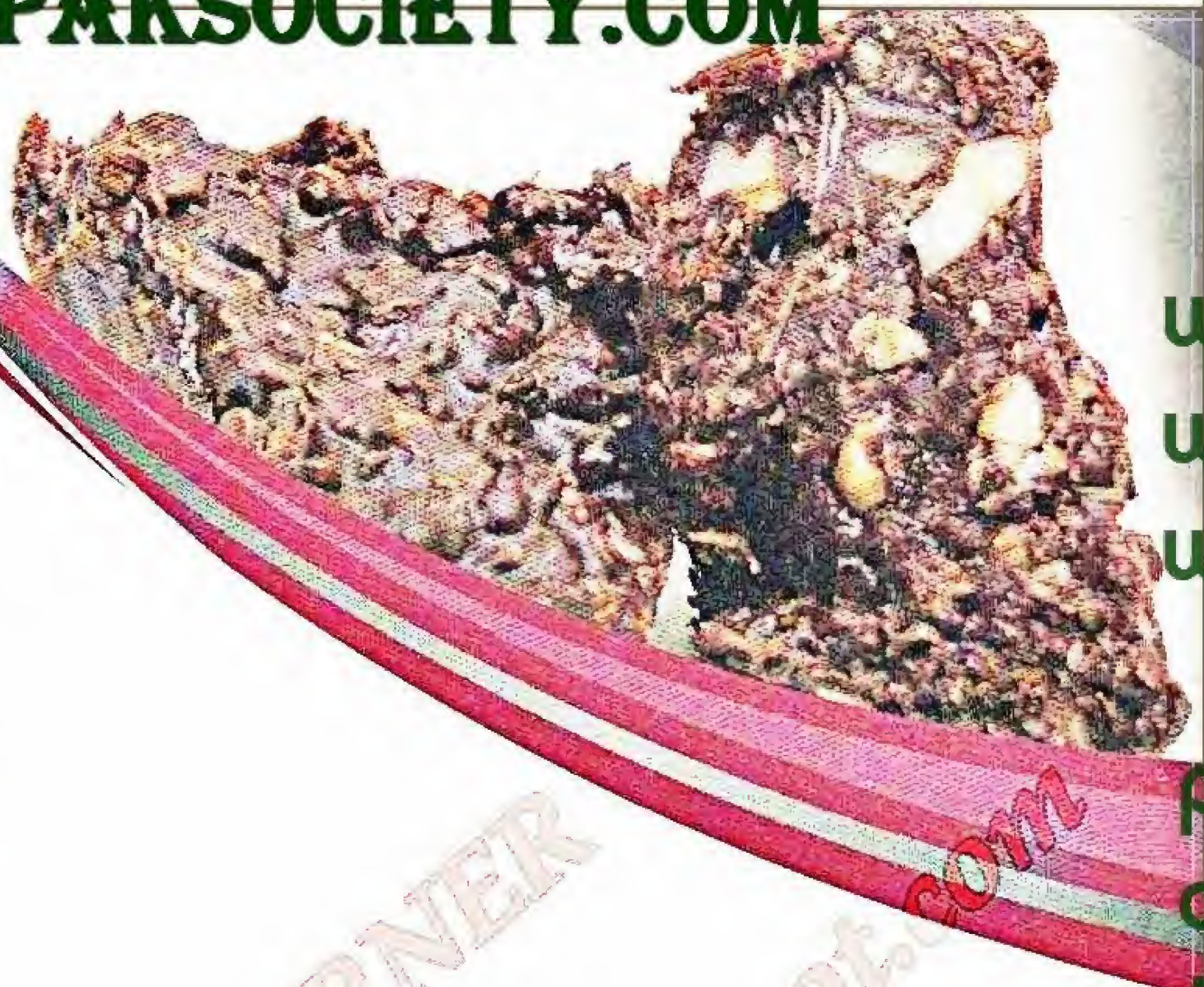
تیریا کی مرغی

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)
½ پیالی	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
ایک جوا	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک انچ کا ٹکڑا	ادرک (چوپ کی ہوئی)
1 ½ چائے کے چمچے	کارن فلور
2 کھانے کے چمچے	پانی
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجائے کے لئے	سلاو پتے، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

ساس پیچ میں سویا ساس، براؤن چینی، لہسن، ادرک، پانی اور کارن فلور ملائیں۔ اسے تیز آگ پر چمچ چلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں، پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ مرغی کی بوئیوں پر کالی مرچ، تیار ساس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک گلا لیں۔ ڈش کو سلاو پتے اور ہری پیاز سے سجائیں اس پر تیریا کی مرغی ڈال کر پیش کریں۔



No Bake Chocolate Bars

Ingredients:

Peanut butter	1 cup
Honey	1/2 cup
Sugar	2 tbsp
Butter	1/2 cup
Oats (crushed)	2 cups
Coconut (finely cut)	1 cup
Walnuts (chopped)	1/2 cup
Dark chocolate chips	1 1/4 cups
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Cook peanut butter, sugar, butter, and honey in a saucepan on low flame till well-mixed.
- Remove from flame. Add oats, coconut, walnuts, chocolate chips and vanilla essence.
- Pour mixture into mould; refrigerate.
- Cut into pieces; serve.

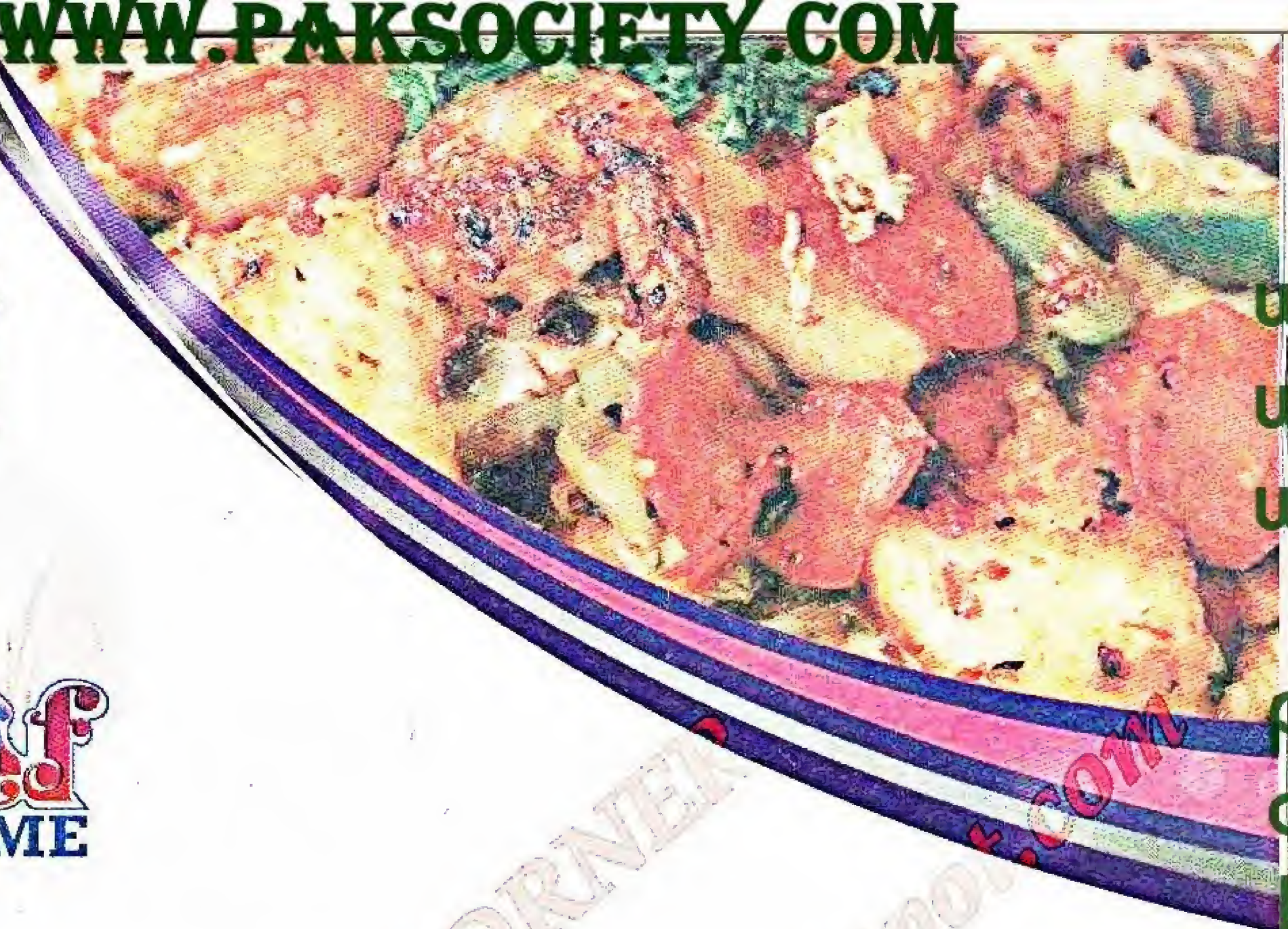
نوبیک چاکلیٹ بارز

اجزاء:

ایک پیالی	مونگ پھلی والا مکھن
1/2 پیالی	شہد
2 کھانے کے چمچے	چینی
1/2 پیالی	مکھن
2 پیالی	دلیہ (کٹا ہوا)
ایک پیالی	ناریل (باریک کٹا ہوا)
1/2 پیالی	اخروت (چوپ کیا ہوا)
1 1/4 پیالی	ڈارک چاکلیٹ چپس
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس

ترکیب:

سب چیزیں میں مونگ پھلی والا مکھن، چینی، شہد، مکھن اور ناریل آٹھ پر یکجان کر لیں۔ چولہا بند کر کے اس میں دلیہ، ناریل، اخروت، چاکلیٹ چپس اور ایسنس ملا لیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈالیں اور فرج میں ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ بارز تیار ہو گئے۔ کٹ کر پیش کریں۔



Thai Omelette

Ingredients:

Egg whites	12
Chicken mince	250 grams
Peas (boiled)	1 cup
Tomatoes (chopped)	1/2 cup
Onion (chopped)	1/2 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Thai red chillies (chopped)	1 tbsp
Tomato ketchup	1/4 cup
Basil leaves	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Noodles (boiled)	as accompaniment

Method:

- Heat 1/4 cup oil in a frying; fry garlic, onion and mince.
- Add tomatoes, ketchup, pepper, peas, chillies, basil and salt; cook for a few minutes. Remove from flame.
- Mix little salt in egg whites and beat.
- In a separate frying pan, heat remaining oil; fry an omelette with whites. Remove.
- Arrange noodles in a serving dish. Place omelette on top and spread mince over it. Sprinkle coriander and serve.

تھائی آملیٹ

اجزاء:

12 عدد	انڈے کی سفیدیاں
250 گرام	مرغی کا قلمہ
ایک پیالی	منز (اُبلے ہوئے)
1/2 پیالی	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
1/2 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	تھائی لال مرچ (چوپ کی ہوئی)
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	نوڈلز (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

فرائنگ پیں میں 1/2 تیل گرم کر کے لہسن، پیاز اور قلمہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، ٹماٹو کچپ، کالی مرچ، منز، لال مرچ، تلہسی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ سفیدی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پھینٹیں ایک دوسرے فرائنگ پیں میں باقی تیل گرم کریں اور آملیٹ تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں نوڈلز بچھائیں اس پر آملیٹ رکھیں آملیٹ کے اوپر قلمہ ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Roast Beef

Ingredients:

Beef undercut	½ kg
Carrot	1
Spring onions	5 stalks
Lemon juice	2 tbsp
Chaat masala	4 tbsp
Butter	2 tbsp
Oil	for frying + 1 tbsp
Iceberg lettuce leaves	1 bunch
Barbecue sauce	for garnishing

Method:

- Cut carrot and spring onions into thin strips.
- Place undercut in a plastic bag and pound with a mallet.
- Mix lemon juice, chaat masala and 1 tablespoon oil in a bowl; marinate undercut pieces with it and set aside.
- Place carrot and spring onion pieces in the centre of each undercut; fold over and hold fast with toothpicks.
- Heat butter and little oil in a frying pan; fry the rolls.
- Decorate lettuce leaves on a serving dish.
- Place undercut on top; garnish with barbecue sauce. Serve.

گائے کے گوشت کا روسٹ

اجزاء:

½ کلو	انڈرکٹ
ایک عدد	گاڑ
5 ٹنڈیاں	ہری پیاز
2 کھانے کے چمچے	لیمون کا رس
4 کھانے کے چمچے	چاٹ مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	مکھن
تیل کے لئے + ایک کھانے کا چمچ	تیل
ایک گڈی	آکس برگ لیش
سجائے کے لئے	باربی کیوساس

ترکیب:

گاڑ کو لمبائی میں پتلا پتلا کاٹ لیں۔ ہری پیاز کو بھی پتلا پتلا کاٹ لیں۔ انڈرکٹ کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے مزید پتلا کر لیں۔ پیالے میں لیمون کا رس، چاٹ مصالحہ اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملائیں اسے پسندوں پر لگا کر رکھ دیں۔ ہر ٹنڈی کے درمیان میں گاڑ اور ہری پیاز رکھ کر لیشیں اور ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں۔ فرائننگ پین میں مکھن اور تھوڑا سا تیل گرم کر کے رول کیا ہوا گوشت پکائیں۔ سرونگ ٹری میں آکس برگ لیش بچھا دیں۔ اس کے اوپر گوشت کے رولز رکھیں اور باربی کیوساس سے سجھا کر پیش کریں۔



Apple Chocolate Slices

Ingredients:

Chocolate (melted)	1/2 cup
Apples	4
Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Brown sugar	3 tbsp
Ice cubes	2
Oil	for frying
Toffee sauce	as accompaniment

Method:

- Mix sugar, baking powder, essence and ice cubes in flour to make a thick batter.
- Cut into rounds; coat with batter.
- Heat oil in a wok; fry apple slices golden and remove.
- Coat with chocolate on one side of the slices; refrigerate.
- Serve with toffee sauce.

سیب کے چاکلیٹ قتلے

اجزاء:

1/2 پیالی	چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
4 عدد	سیب
ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	وانیلا ایسنس
3 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
2 کیوب	برف
تلنے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	ٹافی ساس

ترکیب:

میدے میں چینی، بیکنگ پاؤڈر، ایسنس اور برف ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ سیب کے گول قتلے کاٹ لیں۔ سیب کے قتلوں کو آمیزے میں لپیٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سیب کے قتلے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس کو ایک جانب سے چاکلیٹ میں لپیٹیں اور انہیں فریج میں رکھ دیں۔ سیب کے مزیدار قتلے ٹافی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Butter Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	1/2 tsp
Butter	4 tbsp
Oil	1/2 cup
Spring onion, tomato	for garnishing
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add mince; saute; add ginger/garlic, yogurt, red chillies, pepper and salt; cook till tender.
- Heat butter in a frying pan; cook dried fenugreek leaves for a few minutes; pour over mince.
- Garnish mince with spring onion and tomato; sprinkle hot spices on top; serve.

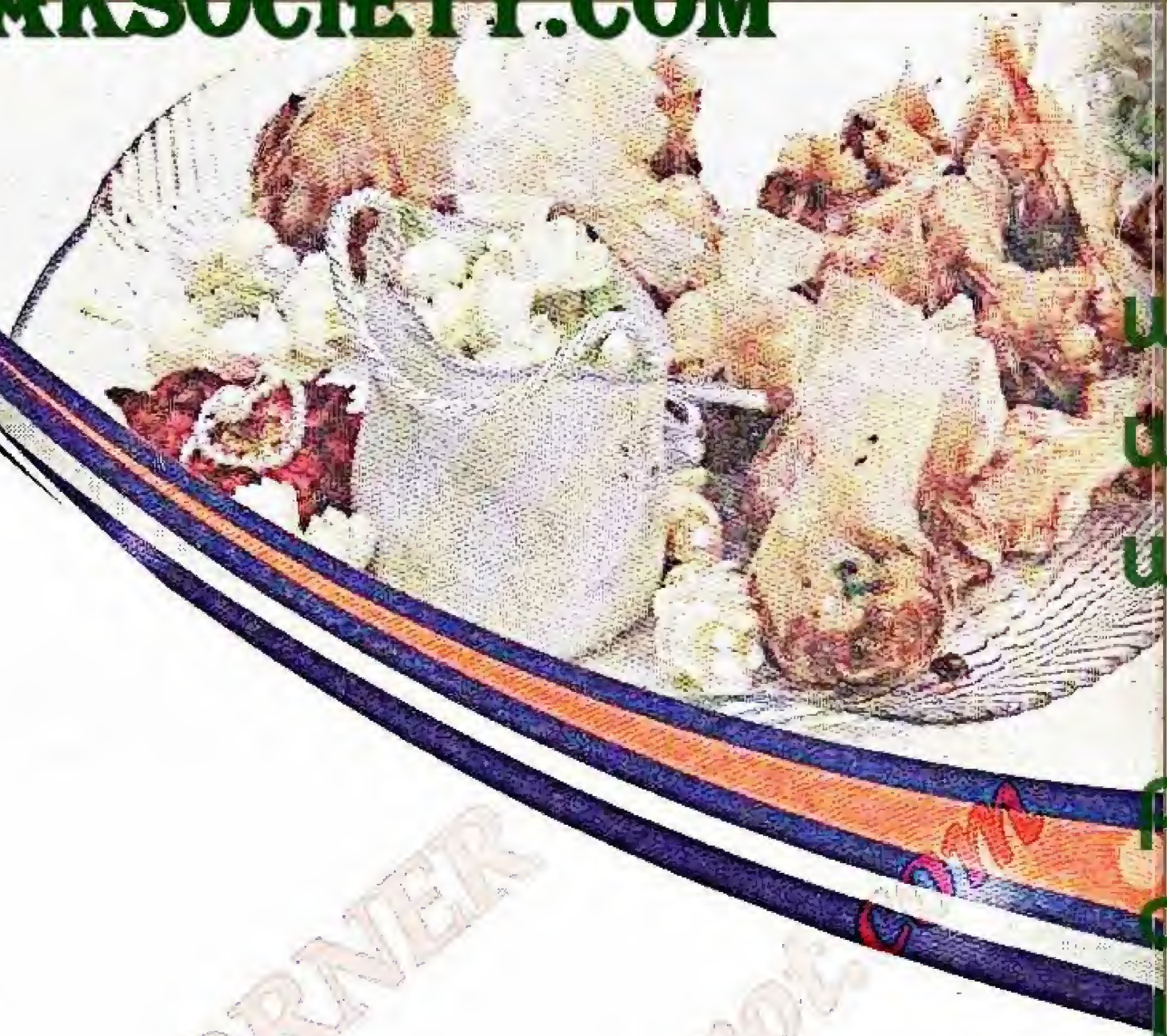
مکھنی قیمہ

اجزاء:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	گائے کا قیمہ	ایک کلو
نمک	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مکھن	4 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی	پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز ٹماٹر	سجانے کے لئے	قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے	پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر لہسن اور ک دہی لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پیں میں مکھن گرم کر کے قصوری میتھی چند منٹ تک پکا کر قیمے پر ڈال دیں۔ مزیدار قیمہ ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Moti Barh Kebabs

Chicken Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Meat tenderiser	1/2 tsp
Yogurt	2 tbsp
Dried, round red chillies	7
Coriander seeds	1 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Green chillies (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Blend red chillies, coriander and cumin in a blender.
- Mix blended masala, meat tenderiser, ginger/garlic, green chillies, yogurt, clarified butter, egg and salt in mince; set aside.
- Shape into small balls; wrap in butter paper; set aside.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

موتی بٹر کباب

اجزاء:

مرغی کا تیرہ	1/2 کلو
گوشت گلانے کا پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچے
ٹوکھی گول لال مرچیں	7 عدد
ٹاٹ دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ٹاٹ سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	ایک کھانے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے

ترکیب:

بلنڈر میں لال مرچیں، دھنیا اور زیرہ یکجان کر لیں۔ قیتے میں پسا ہوا مصالحے گوشت گلانے کا پاؤڈر، لہسن اور ک، ہری مرچیں، دہی، گھی، انڈا اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں۔ انہیں پکنے کاغذ میں لپیٹ کر رکھ لیں۔ گڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی بدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل حینہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

ختم ہو گیا ہے میرے شوہر بھی بہت تبدیل ہو گئے ہیں ان کے مزاج میں کافی نرمی آگئی ہیں اب مجھے مارتے پیٹتے بھی نہیں ہے اور ماں باپ کے گھر جانے کی بھی اجازت دے دی ہے مگر کبھی کبھار گالیاں ضرور دیتے ہیں قادری صاحب راہنمائی فرمادیں کہ مجھے مزید کیا کرنا ہے۔

جواب۔

اللہ غرض رکھے اپنی اوج قدوس کو ابھی اپنے پاس ہی رکھو اور اس وظیفہ کی صرف ایک شیعہ اپنا معمول بنا لو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھا لیا کرو انشاء اللہ شوہر کے مزاج میں مزید خشک پید ہوگی اور گالیاں دینا بھی بند ہو جائے گا۔

شاز بہ (کراچی)

انگل ایس نے اپنی پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح بنوائی تھی آپ کی دعا سے ہماری شادی ہو چکی ہے اور وظیفہ بھی مکمل کر لیا تھا انگل! آپ نے ہمارا اتنا مشکل اور پیچیدہ مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی ہم دونوں آپ کے بے حد شکر گزار ہیں اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے لوح کا اب کیا کرنا ہے؟

جواب۔

جسٹی رہو اپنی اللہ آپ کو ڈھیروں خوشیاں نصیب دیکھنی نصیب فرمائے (آمین) لوح کو بہتے پاک پانی میں تھنڈا کرادو۔

افسلی (رحیم یار خان)

انگل! مجھے امتحان میں بہت اچھے نمبروں کے ساتھ کامیابی کے لیے لوح حبیب چاہتے کیسے حاصل کروں طریقہ بتادیں۔

جواب۔

بہن! میرے موبائل پر call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

کی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود کئی سالوں سے بے روزگار تھا جلدی اور ابھی نوکری کے حصول کیلئے آپ سے لوح مراد حاصل کی تھی میری امی نے وظیفہ پڑھا تھا قادری صاحب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری خواہش کے مطابق بھائی کو ایک بہت بڑے ادارے میں نوکری بھی مل گئی ہے لوح کا انبیا کیا کرنا ہے راہنمائی فرمادیں۔

جواب! اللہ خوش رکھے! ایسا سب سے پہلے دو نقل شکرانے کے ادا کرو اور پھر لوح کو تھنڈا کرادو۔

فاطمہ (جہلم)

قادری انگل! ہم پچھلے پانچ سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر ہماری ذات الگ ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے بہت سے عاملوں کو پیسہ دیا مگر کام کسی نے نہیں کیا آپ کے بارے میں ایک میگزین میں پڑھا تھا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو یا وظیفہ ابھی جاری ہے آپ کو بتانا یہ ہے کہ انگل آپ کا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے والدین کے دل نرم پڑ گئے ہیں اور انہوں نے ہماری متعلقہ گروہی ہے اور بقرعید کے بعد انشاء اللہ شادی بھی ہو جائے گی پوچھنا یہ ہے کہ وظیفہ جاری رکھوں یا چھوڑ دوں راہنمائی فرمادیں۔

جواب۔

جسٹی رہو! اپنی وظیفہ کو نکاح ہونے تک جاری رکھنا ہے انشاء اللہ مزید آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔

نازیہ (پشاور)

قادری صاحب! میں اپنے شوہر سے بہت تنگ تھی مجھ پر بہت ظلم کرتا تھا بلا وجہ گالی گلوچ کرتا تھا، مارتا بیٹتا تھا، شکلی مزاج تھا مجھے ماں باپ کے گھر بھی نہیں جانے دیتا تھا آپ نے میرے شوہر کو راہ راست پر لانے کے لئے لوح قدوس دی تھی اور وظیفہ بھی پڑھنے کیلئے دیا تھا وظیفہ

حسینہ (لاہور)

قادری صاحب! میرے شوہر کافی عرصے سے ایک لڑکی کے پھر میں تھے اور اس سے شادی کرنا چاہتے تھے وہ لڑکی اچھے کردار کی نہیں تھی اس کے دوسرے مردوں سے بھی تعلقات تھے۔ کا کام مردوں کو

بیوقوف بنا کر ان سے دیر نہ رہنا تھا میں نے اپنے شوہر کی بہت منت سماجت کی اپنے بچوں کا واسطہ دیا مگر وہ کسی طور پر بھی اس لڑکی کا چھوڑنے پر رضامند نہیں تھے سارا پیسہ اس پر لٹا رہا ہے تھے راتوں کو غائب رہتے تھے گھر پر ہوتے تو ای سے نہ ہاں پر لگے رہتے تھے آپ نے اس مسئلہ کو حل کرنے کیلئے لوح قدوس بھیجی تھی وظیفہ ابھی میں پڑھ رہی ہوں اللہ کا شکر ہے جب سے وظیفہ شروع ہوا ہے کافی حد تک سدھ گئے ہیں موبائل پر بات کرنا ختم ہو گیا ہے اور رات کو بھی جلدی گھر آ جاتے ہیں جواب۔ جسٹی رہو! یہی وظیفہ کو انکی بدلت پوری ہوئے تک جاری رکھو انشاء اللہ اس مشکل سے مکمل نجات مل جائے گی۔

طلعت خاتون (اسلام آباد)

قادری بھائی میں اچکی بہت پرانی کاٹھکے ہوں اپنے مسائل کے حل کیلئے اکثر آپ سے رجوع کرتی رہتی ہوں میری منجلی بینی کے رشتے کا مسئلہ تھا خوب سیرت اور خوب صورت ہونے کے باوجود رشتہ کہیں ملے ہوتا ہی نہیں تھا رشتہ بہت آتے تھے بات چیت چلتی تھی اور پھر ختم ہو جاتی تھی آپ نے اس کے لیے لوح نکاح بھیجی تھی وظیفہ مکمل کر لیا ہے اور بینی کی متعلق بھی ہوئی ہے عید کے بعد شادی کی تاریخ مقرر کر دی ہے آپ دعا کریں کہ تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے پا جائیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن میں خصوصی طور پر دعا کروں گا کہ اللہ پاک آپ کی بینی کی شادی کے تمام معاملات میں آسانیاں پیدا فرمائے (آمین)

جاوید اختر (فیصل آباد)

قادری صاحب! میرے چھوٹے بھائی نے اچھی سڑک کی ہوئی تھی مگر اسے کوئی نوکری نہیں مل رہی تھی اور جہاں ملتی تھی وہاں تنخواہ کم ہونے کی وجہ سے بھائی انکار کر دیتا تھا ابجیتز تک

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بڑے کام سنوڑتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



LIVELY WEEKENDS

Fried Kebabs

Chicken Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Onions	250 grams
Green chillies	6
Ginger (chopped)	1 piece
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fresh coriander	1/2 bunch
Bread	4 slices
Cumin seeds	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Grind all ingredients in a chopper.
- Shape into round kebabs.
- Pierce a toothpick in every kebab.
- Heat oil in a wok; fry kebabs golden; remove.

تله ہوئے کباب

اجزاء:

ہر ادھنیا	1/2 کلو	گائے کا قیر
ذبل روٹی	250 گرم	پیاز
ثابت سفید زیرہ	6 عدد	ہری مرچیں
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ادرک (چوپ کی ہوئی) ایک ٹکڑا
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
نمک	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
تلنے کے لئے	تیل	

ترکیب:

چوپ میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ ان کے گول کباب بنائیں۔ ان کے درمیان میں ٹوتھ پکس لگا دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔



چندر اور نیم، صحت اور حسن کے ضامن

جدید سائنس قدرتی ذرائعوں کو حسن و صحت کے لئے انتہائی مفید ثابت کر رہی ہے

دنیا بھر میں کی جانے والی سائنسی تحقیق جڑی بوٹیوں، سبزیوں اور پھلوں کے حوالے سے آئے روز نئے انکشافات کر رہی ہے۔ جدید سائنس قدرتی ذرائعوں کو حسن و صحت کے لئے انتہائی مفید ثابت کر رہی ہے جیسے کہ حال ہی میں نیم کے درخت پر ہونے والی نئی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اس کا استعمال جلد بالوں اور عمومی صحت پر حیران کن مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ نیم اور تلخی کے پتوں کو پیش کریا ان دونوں کے سفوف کو عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ نیم کے پتوں میں شامل مرکبات جلد سے خجریوں کے خاتمے اور اسے نرم و ملائم بنانے میں نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ نیم کے پتوں کے تیل کا استعمال جلد کو نہ صرف ملائم بناتا ہے بلکہ بڑھتی عمر سے جلد میں پڑنے والی خجریوں کے خاتمے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقے انتہائی بھدے دکھائی دیتے ہیں جن سے خصوصاً خواتین کو شدید پریشانی کا سامنا ہوتا ہے اس مشکل کا آسان اور مکمل حل بھی نیم کے پتوں میں مضمر ہے۔ چہرے کو تازہ پانی سے دھونے کے بعد نیم کا سفوف آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ روزانہ اس مشق سے سیاہ حلقوں کے خاتمہ میں واضح فرق محسوس کیا جاسکتا ہے۔ روشن اور دکھتی جلد کے لئے نیم سونکھے ہوئے پتوں کا سفوف دی اور دودھ کو ملا کر لگائیں اور 15 منٹ بعد دھولیں۔ اس عمل سے چہرے کی جلد نکھرتی ہے۔

چندر کے بارے میں ایک نئی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اس میں عمل نکسید کو روکنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہے جو نہ صرف علاج بلکہ بیماریوں سے بچاؤ کا بھی بہت بڑا ذریعہ ہے۔ چندر کے حیرت انگیز فوائد نے دنیا کے بڑے بڑے دوا ساز اداروں کو اپنی جانب راغب کر لیا ہے۔ تحقیق کرنے والے امریکن ہومیوپیتھی میڈیکل کالج کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایڈورڈ کوٹروٹ کا کہنا ہے ”چندر کے ذریعے ہمیں آنکھوں کی بیماریوں کے قدرتی علاج میں بہت بڑی کامیابی حاصل ہوئی ہے یہ رنگوں سے بھرپور خوراک مستقبل میں رنگین بصارت دینے کا سبب بنے گی۔“ ان کے مطابق منہ کی کسی بھی بیماری کے لئے چندر کے جوس کی ایک پیالی نہایت فائدہ مند ہے۔

چندر کے جوس کی ایک پیالی پینے سے بلند فشار خون کو 10 درجے تک کم کیا جاسکتا ہے جب کہ یہ جوس بعض افراد کے بلند فشار خون کو معمول کی سطح پر بھی لے آتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چندر میں موجود نائٹریٹ خون کی نالیوں کو کھول کر بہاؤ کو بڑھاتا ہے جبکہ انجائنا میں ہتلا بہت سے مریضوں کو نائٹریٹ والی ادویات کی ہی ضرورت پڑتی ہے۔ واضح رہے کہ بلند فشار خون ایک ایسی بیماری ہے جس پر قابو نہ پایا جائے تو یہ امراض قلب اور فالج کا باعث بن سکتی ہے۔ ■

جھائیوں سے پاک بے داغ چہرہ

بازار میں جھائیوں کو ختم کرنے کے لئے کریمیں دستیاب ہیں لیکن جھائیوں کو دور کرنے کے لئے گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں

اگر کسی بھی عمل کو کرنے سے جلد پر جلن کا خارش محسوس ہو تو فوری طور پر چہرہ دھولیں۔
☆ ٹماٹر کو کاٹ کر چہرے کی مالش کرنے سے تھوڑے ہی دنوں میں چہرے کی جھائیاں کم پڑ جاتی ہیں اور رنگت میں نکھار آ جاتا ہے۔

☆ چنے کی دال دودھ میں بھگو کر ایک یا دو دن کے لئے رکھ دیں۔ جب اس میں دودھ خشک ہو جائے تو اس کو سل پر باریک پیس کر اس کا لپ چہرے پر لگانے سے جھائیاں غائب ہو جاتی ہیں۔

☆ رات میں تھوڑے باوام کے دانے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح چھلکا اُتار کر انہیں باریک پیس لیں۔ اس میں کیویا لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ بعد چہرہ دھولیں۔
کچھ دنوں تک ایسا کرنے پر جھائیوں سے نجات مل سکتی ہے۔

☆ سنگترے کے چھلکے نکھا کر انہیں پیس لیں، پھر تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھولیں۔

☆ لیموں یا سنترے کے چھلکے کو باریک کاٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ 24 گھنٹے بعد اس پانی سے چہرہ دھولیں۔ برابر ایسا کرتے رہنے سے جھائیوں کے ساتھ ساتھ دوسرے داغ دھبوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

☆ پودینہ، تلخی یا میتھی کے پتوں کو پیس کر اس کا رس رات میں چہرے پر لگائیں اور صبح چہرہ دھولیں۔ اس عمل کو مسلسل کرنے سے کچھ ہی دنوں میں جھائیاں چلی جاتی ہیں۔

☆ لیموں کے رس میں زیتون کا تیل ملا کر اسے چہرے پر لگائیں اور ایک گھنٹے بعد چہرہ دھولیں۔ کھیرے اور مکڑی کو چھیل کر کدو کش کریں اور اس کا رس نیچوڑ کر چہرے پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ ■

جھائیاں جنہیں انگریزی میں فریکلز (freckles) کہتے ہیں کیل اور مہاسوں کی مانند ہی ہوتی ہیں جو عمر کے کسی بھی حصے میں جلد پر ظاہر ہو کر چہرے اور جلد کی خوبصورتی کو بُری طرح سے متاثر کرتی ہیں۔ کھانے پینے میں بداحتیاطی زیادہ دھوپ میں گھومنے سورج کی براہ راست روشنی، حیاتین الف اور ج کی کمی، مزاج میں چڑچڑاپن، نظام انہضام کا خراب ہونا، خون کی کمی اور قبض چہرے پر جھائیاں پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان نشانوں کے نمودار ہونے کی صورت میں ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس، کالی مرچ اور نمک چھڑک کر دن میں 2 سے 3 مرتبہ ضرور پیئیں۔ خوراک میں ریشہ دار غذائیں بڑھائیں۔ حیاتین ج کے متواتر استعمال سے بھی جھائیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ حیاتین ج کے حصول کے لئے لیموں، سنگترہ، موہمی، ہری مرچیں اور آنٹولوں کا کثرت سے استعمال کریں۔

یوں تو بازار میں جھائیوں کو ختم کرنے کی دعویدار سینکڑوں سستی اور مہنگی کریمیں دستیاب ہیں لیکن جھائیوں کو دور کرنے کے لئے گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

50 گرام مکروندے کے پھول (dandelion flowers) کو 4 گلاس پانی میں ڈال کر 30 منٹ تک پکائیں۔ اس پانی سے دن میں دو مرتبہ چہرہ دھوئیں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے فرق نظر آنے لگے گا۔

☆ ایک پیاز کو پیسیں اور اس میں 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ ملا لیں۔ اس آمیزے کو دن میں دو سے تین مرتبہ جھائیوں پر لگائیں۔

☆ تھوڑا سا رنڈی کا تیل (castor oil) ہتھیلی پر لے کر اس سے جھائیوں پر مساج کریں۔ چند دنوں میں جھائیاں مدہم پڑنے لگیں گی۔

مصالحہ ٹپس

☆ ٹماٹر کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے، آنتوں میں ٹھنڈک رہتی ہے، جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ ٹماٹر دانتوں کی حفاظت بھی کرتا ہے، تاہم کھانسی نزلے اور زکام کی کیفیت میں ٹماٹر کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆ سبزی کو تازہ رکھنے کے لئے پانی میں 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ ملائیں۔ سبزی کو اس میں بھگو کر نکال لیں یا اس پانی کو سبزی پر چھڑک دیں۔

☆ سردیوں کی آمد آمد ہے۔ گرم کپڑے جب بھی نکالے جائیں ان میں بدبو آ جاتی ہے جو کپڑے دھونے سے بھی پوری طرح سے نہیں جاتی۔ اس سے بچنے کے لئے کپڑوں کو تہہ کر کے رکھتے وقت ان کے درمیان پرفیوم کی خالی بوتل رکھ دیں۔ جب بھی کپڑے نکالے جائیں گے ان میں ایک خوشگوار مہک آئے گی۔

☆ کثرت استعمال سے پلاسٹک کے برتن اور بوتلوں پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ ایک بڑے ٹب میں تیز گرم پانی لیں، اس میں برتنوں کے حساب سے کپڑے دھونے والا سوڈا ملائیں اور برتن اس میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر صاف پانی سے دھو دیں۔ برتن جگمگا اٹھیں گے۔

☆ پنیر کو تازہ رکھنے کے لئے اس کے چاروں طرف نمک لگا کر کپڑا لپیٹ دیں۔ اس سے پنیر کئی ہفتوں تک خراب نہیں ہوگا۔

☆ گھر پر ریشمی ساڑھی دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ لیموں کا رس ساڑھی کو بدرنگ ہونے سے بچائے گا اور کپڑے کو نرم بھی رکھے گا۔

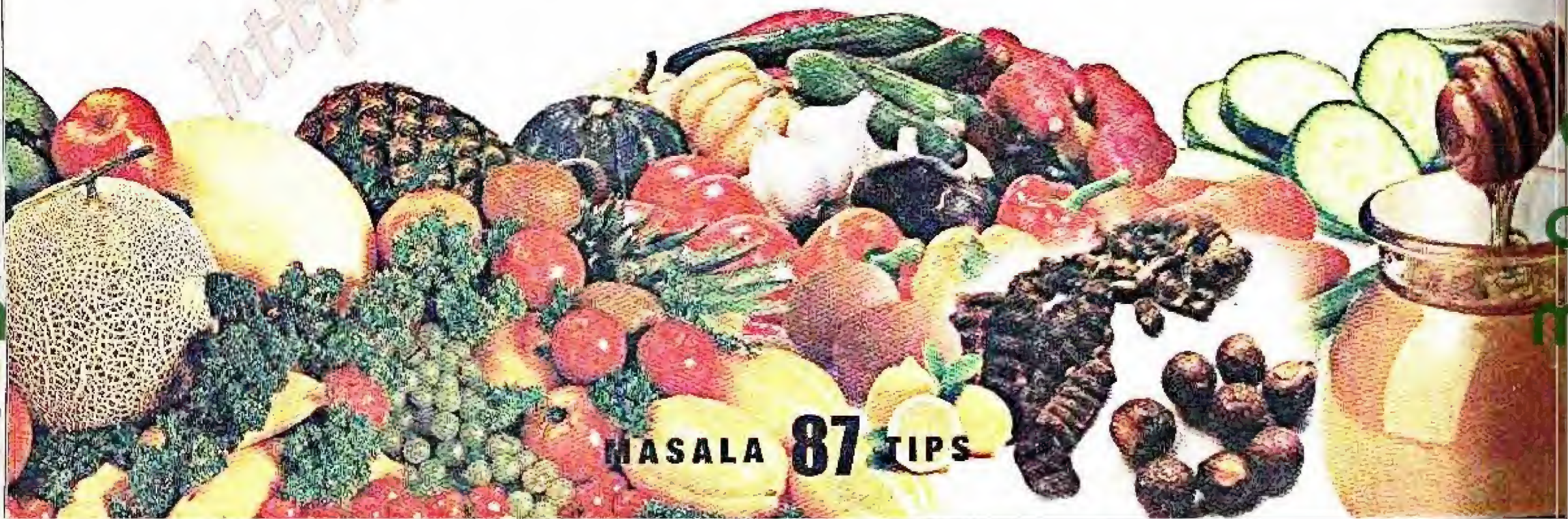
☆ لڈو یا برنی بنانے کے لئے آنے کو پہلے سے گرم ادون میں بھون لیں، اس سے مزے میں اضافہ ہو جائے گا اور گھی کا خرچ بھی کم ہو جائے گا۔

☆ زیورات کی چمک دمک برقرار رکھنے کے لئے انہیں ایک گھنٹے کے لئے ابلے ہوئے آٹے اور ریٹھے کے پاؤڈر میں بھگو کر رکھ دیں، پھر بعد ٹوتھ برش سے رگڑیں اور صاف پانی سے دھو ڈالیں۔

☆ پنیر سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ اگر آپ کے سر میں مسلسل درد اور کھنچاؤ رہتا ہو تو زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے، اس کے علاوہ ادراک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پیئیں۔



MASALA 87 TIPS



طبوکے



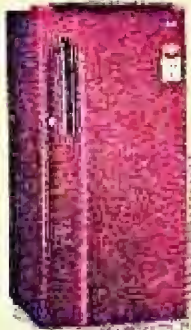
خستہ پکڑے بنانے کے لئے

اگر اچھے پکڑے بنانے ہوں تو سب سے پہلے تو مین کو نیم گرم پانی سے ہاتھ سے گھولیں۔ مین کو چھائیں اس میں ایک چائے کا چمچہ دہی ایک انڈہ اور چٹناک پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح سے ہاتھ سے گھولیں۔ جب پکڑے تھیں تو لکڑی یا پلاسٹک کا چمچ استعمال نہ کریں۔ اسٹیل کے چمچ سے اسے اٹھ پلٹتے رہیں۔ پکڑے ٹشو پیپر پر نکالیں پکڑے ایسے تیار ہوں گے جیسے بیک کئے ہوئے ہوں۔



سموے کی پٹیاں درست رکھنے کے لئے

سموے کی پٹیوں کو لا کر فریز نہ کریں۔ سموے کی پٹیوں کو پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹیں۔ ایک ٹھیل کے کپڑے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر پھوڑ لیں اور اسے پلاسٹک کی تھیلی کے اوپر لپیٹ لیں۔ جب بھی پٹیاں نکالیں گے وہ درست حالت میں ملیں گی۔



ڈیپ فریزر صاف رکھنے کے لئے

ڈیپ فریزر صاف کر کے اس کی دیواروں پر برش کی مدد سے گلیسرین لگا دیں۔ اس پر برف سلوں کی صورت میں بنے گی۔ اس عمل کے نتیجے میں برف نہایت آسانی سے نکل جائے گی۔



بچے ہوئے ناک کالوں کے لئے

اگر کان یا ناک چھیدنے کے بعد پک جائیں تو ان پر انگلی کی مدد سے عطر لگائیں یا بھونٹتے ہوئے سالن کا تیل لے کر لگائیں۔ اس کے علاوہ پیرو لیم جیل لگائیں۔ دوہی دن میں ناک یا کان ٹھیک ہو جائیں گے۔



فرمائروں کے لئے

فرمائروں کو ہلکا سا ابالیں اس میں ایک چائے کا چمچہ چینی اور سرکہ ملا کر پیس لیں اور اسے محفوظ کریں۔ جب بھی اسے استعمال کریں گے تازہ فرمائروں کا مزہ آئے گا۔



جڑواں کے کالے نشان دور کرنے کے لئے

گھٹنوں ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جڑواں پر پیڑو لیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دور ہو جائیں گے۔



بلیک ہیڈ ڈور کرنے کے لئے

فرمائروں کو فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈ ڈور نکل جائیں گے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

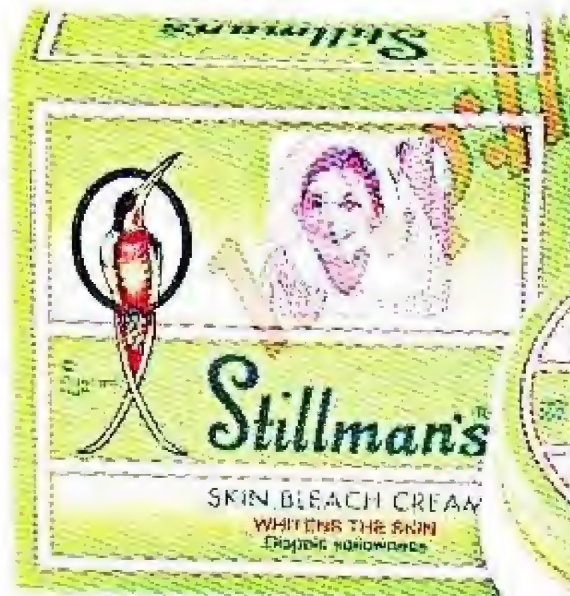


twitter.com/paksociety1

Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

اسٹلمینز اسکین پلچ کریم اور
اسٹلمینز اسکین برائٹنگ سوپ کا باقاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: مضمین کے ذریعہ پاکستانی اور باہر کے موزے پر موزوں اس میں رش بدیہی منشی مسکراتی تصویر
اور مضمین رجسٹرڈ نمبر مارک سلی اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ مضمین ہمیشہ اپنے قابل اعتماد کاردار سے خریدیں۔



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700

